

Zdrowo jem, więcej wiem

W roku szkolnym 2019/2020 uczniowie z klasy 2a brali udział w 10 edycji ogólnopolskiego projektu edukacji prozdrowotnej **„Zdrowo jem, więcej wiem” etap jesienny**.

Głównym celem projektu jest 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 związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej. Zamysłem twórców projektu jest także kształcenie rodziców jako osób, od których zależy całokształt stylu życia rodziny i przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną.

Podczas trwania projektu dzieci zrealizowały sześć zadań. W klasach prowadzono zajęcia, konkursy oraz prezentacje nie tylko dla dzieci, ale także dla rodziców. Zrealizowano następujące zadania: **lekcja: Smacznie - zdrowo - kolorowo, lekcja: Zagadki owocowo - warzywne, lekcja: Każdy uczeń chce zostać Siłaczkiem, konkurs: Order miłośnika sportu, forum dla rodziców pt. "Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw" oraz promocję podjętych działań w szkole.** Zaplanowane zajęcia promujące zdrowy tryb życia, w ramach projektu „Zdrowo jem, więcej wiem” rozpoczęły się od zgromadzenia kolorowych darów natury: owoców i warzyw. Powstała wspaniała, pachnąca, kolorowa dekoracja, którą wykorzystaliśmy do przeprowadzenia wielu konkursów: „Czy wiesz, co jesz?”, „Czy wiesz, co to jest?”, „Dlaczego warto jeść owoce i warzywa?”. Dzieci podzielone na dwie drużyny rywalizowały między sobą zdobywając punkty za poszczególne konkurencje i zadania. Po podsumowaniu punktów okazało się, że zaledwie jednym punktem wygrała drużyna „Warzyw”. Zwycięska drużyna otrzymała pamiątkowe medale. Na koniec, aby zachęcić rodziców do jedzenia warzyw i owoców dzieci wykonały ulotki, które wręczone zostały na zebraniu z rodzicami. Zajęcia uświadomiły dzieciom, że owoce i warzywa mają dużą wartość odżywczą, a ich obecność w codziennej diecie jest niezbędna. Powstała także gazetka **„Chcesz być zdrowy tak jak ryba, jedz owoce i warzywa”**. Oglądali ją koledzy, nauczyciele oraz rodzice. Wszyscy mogli dowiedzieć się jakie witaminy mają wpływ na właściwe funkcjonowanie różnych części naszego organizmu. Zainteresowanie wzbudziła plansza z podziałem na pięć grup kolorystycznych warzyw i owoców. Pozwoliło to uświadomić, iż barwa warzyw i owoców wskazuje na zawarte w nich składniki odżywcze oraz właściwości zdrowotne. Podczas kolejnych zajęć uczniowie przystąpili do stworzenia **„Klasowej książki zagadek owocowo - warzywnych”**. Zagadki pełne słońca i smaków usystematyzowały wiedzę uczniów o zdrowotnych walorach owoców i warzyw. W trakcie realizacji zadania **„Każdy uczeń chce zostać Siłaczkiem”** ważnym celem było uświadomienie, jak ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu odgrywa aktywność fizyczna. Te zajęcia odbyły się na sali gimnastycznej. Każdy mógł zostać Siłaczkiem pod warunkiem, że będzie z zapałem podejmować kolejne wyzwania. Bardzo wszystkim to zaciekało. Dzieci podzielone na trzy drużyny rozpoczęły rywalizację.

Najprzyjemniejszy moment czekał w klasie, kiedy wszyscy na nagrodę za wysiłek otrzymali **„Certyfikat Siłaczka”**. Każdy sportowiec marzy o medalu. Był to więc doskonały moment, aby zaproponować dzieciom kolejne zadanie. Było nim zaprojektowanie i wykonanie niezwykłego medalu pod nazwą **„Order miłośnika sportu”**. Uczniowie pełni pomysłów i marzeń w głowie, zabrali się do działania. Każdy mógł wykazać się pomysłowością, fantazją i kreatywnością. Na papierowych talerzykach, dowolną techniką dzieci z wybranych materiałów czarowały medale dla różnych dyscyplin sportowych. Najpiękniejszy order zdaniem uczniów wykonała Ewa Solarz, a nagrodą były gromkie brawa kolegów.

Propagując zdrowy styl odżywiania uczniowie przygotowywali samodzielnie w ramach drugiego śniadania pieczone ziemniaczki. Doprawiali je ziołami, zawijali w folię i zapiekali. Byli z siebie dumni, a apetyt w grupie dopisywał jak nigdy. Ważymy zadaniem zachęcającym do sięgania po warzywa i owoce była inscenizacja wiersza Jana Brzechwy pt. „Na straganie”. Dzieci z wielkim zaangażowaniem przystąpiły do tego zadania. Zaprojektowały stroje, scenografię, nauczyły się tekstu oraz piosenki i zaprezentowały swoje aktorskie umiejętności przed młodszymi kolegami. Widownia z zaciekawieniem obejrzała, humorystyczną inscenizację, a punktem kulminacyjnym była degustacja zdrowych, kolorowych warzyw i owoców, które zniknęły w małych brzuszka w oka mgnieniu.

W listopadzie po raz kolejny odbyło się spotkanie z rodzicami. Była to dobra okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”. Podczas zebrania przekazałam i omówiłam z rodzicami wykonane przez dzieci ulotki zachęcające do jedzenia warzyw i owoców oraz ulotkę pt. „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?”. Z całą pewnością możemy powiedzieć o sobie, że znamy i promujemy zdrowe nawyki.

Jolanta Nakielska