

Raport z realizacji projektu:

„Zdrowo jem, więcej wiem” – etap jesienno – zimowy”

Na przełomie listopada i grudnia br., uczniowie klas pierwszych, uczęszczający do świetlicy nr 1, przystąpili do realizacji XII edycji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”, zorganizowanego przez Fundację Banku Ochrony Środowiska pod honorowym patronatem Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Duda.

Uczniowie, zgodnie z obowiązującym regulaminem projektu, w terminie od 01 XI do 12 XII 2021r. zrealizowali następujące zadania:

1.1 – Lekcja: Co należy jeść aby być zdrowym?

1.2 – Konkurs: Plakat „Dbam o zdrowie.”

1.3 – Lekcja: „W białej krainie – ostrożnie z cukrem i solą”.

1.4 – Konkurs: Najlepszy rysunek zdrowych słodczy.

1.5 – Forum zdrowia dla rodziców: Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

1.6 – Promocja: Dzielimy się wiedzą!

Zadanie 1.1 – Lekcja: Co należy jeść aby być zdrowym?

Lekcja przeprowadzona została zgodnie z zaproponowanym w projekcie scenariuszem. Wprowadzeniem do zajęć było przeczytanie wierszyka „Chory kotek” Stanisława Jachowicza. Świetliki, które zgodnie z założeniami projektu przyjęły nazwę „Witaminersi bombersi”, podczas gry edukacyjnej, dokonały „diagnozy”, z jakiego powodu zachorował kotek. Kolejnym etapem było przystąpienie do zabawy edukacyjnej „Postaw diagnozę”. Nauczyciel opowiadał historie o zwierzętach i dzieciach, uczniowie po ich wysłuchaniu ustalali diagnozę i przyczynę choroby. W grupach 5-osobowych przedstawiali scenki dramowe o dziecku, które nie zjadło śniadania i jego skutkach. W efekcie tych działań, uczniowie prawidłowo uzupełnili planszę „Chorujemy, gdy...”. Bezbłędnie wykonali również ćwiczenia w karcie pracy „Co należy jeść, aby być zdrowym”. Realizując tematykę, co powinni jeść ludzie, wychowawca świetlicy wykorzystał prezentacje „Prawidłowe żywienie uczniów” oraz „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie”. Zadaniem podsumowującym lekcję było posegregowanie zgromadzonych produktów spożywczych, owoców i warzyw zgodnie z zasadą, których produktów powinno być w naszej diecie najwięcej, a które z nich najlepiej całkiem wyeliminować z diety.

Powyższe zadanie wzbogacone zostało o warsztaty „Carving z warzyw i owoców”, przeprowadzonych pod czujnym okiem pani **Elżbiety Żołędowskiej**, za co serdecznie dziękujemy!

Zadanie 1.2 – Konkurs: Plakat „Dbam o zdrowie”

Wiedzę, którą otrzymały dzieci podczas realizacji pierwszego zadania – zasady zdrowego odżywiania i wpływ aktywności ruchowej na zdrowie, a także w oparciu o własną inwencję twórczą, przystąpiły do realizacji konkursu pt.: „Dbam o zdrowie”. Świetliki podzieliły się na dwa zespoły. Podczas wykonywania plakatów zastosowały różne techniki (naklejanki, wycinanki, rysowanie kredką oraz naklejanie form przestrzennych – 3D). Z wszystkich prac zrobiono świetlicową wystawkę, omówiono je, a następnie dokonano wyboru najlepszych plakatów. W wyniku głosowania wyróżniono prace następujących uczniów: **Antoniny Borowej, Julii Frąckiewicz, Joanny Wolert, Zuzanny Wójcik (zespół nr 1)** oraz **Mikołaja Gontarza i Igora Grabarka (zespół nr 2)**. Wybrane plakaty przykuły uwagę dzięki zastosowanym ciekawym formom technicznym, kolorystyce oraz pomysłowości wykonania.

Wszystkie prace zostały wyeksponowane na wystawce świetlicowej, aby inni uczniowie, nauczyciele oraz rodzice mogli je podziwiać, oglądać, a przede wszystkim czerpać z nich wiedzę.

Zadanie 1.3 – Lekcja: „W białej krainie – ostrożnie z cukrem i solą.”

W większości, dzieci preferują słodki smak. Spośród spożywanych produktów spożywczych najchętniej wybierają ogólnie dostępne słodczy, a zamiast wody - słodkie napoje. Tego rodzaju produkty niejednokrotnie zastępują właściwe posiłki. Dzieci niechętnie zmieniają swoje przyzwyczajenia, zatem podróż „zdrowolotem” oraz spotkanie z „cukrową wróżką” miało na celu ukazanie szkodliwości stosowania cukru i soli w codziennej diecie.

„Wiatminersi bombersi” rozpoczęli realizację zadania 1.3 od przejścia przez tajemniczą bramę (hula – hop), która zaprowadziła je do „cukrowej wróżki”. Wychowawca świetlicy po wyświetleniu i omówieniu prezentacji „Różne oblicza cukru” oraz „Mniej soli proszę” zachęcił dzieci do udziału w poszczególnych zabawach tematycznych: układanie puzzli, zabawy matematyczne (ukryte hasła), wspólne układanie bajki z „cukrową wróżką”. Istotnym punktem lekcji były warsztaty poprowadzone przez pana **Stanisława Iwańskiego (PPHU UZIMEX Sokółów Podlaski)**, które miały na celu pokazanie dzieciom, w jaki sposób można zrobić zdrowe i pożywne soki bez nadmiaru soli cukru, oparte wyłącznie na naturalnych składnikach.

Uczniowie wzięli również udział w zabawie edukacyjnej „Gdzie ukrywa się cukier i sól?”. Zadaniem ich było odnalezienie produktów na których znajdują się znaczne ilości soli i cukru oraz posegregowanie produktów spożywczych (używanych i spożywanych w życiu codziennym) na dwie kategorie: zdrowe i niezdrowe. Serdecznie dziękujemy pani **Agnieszce Antońskiej** za pomoc w pozyskaniu niezbędnych materiałów potrzebnych do realizacji powyższego zadania.

Zadanie 1.4 – Konkurs: Najlepszy rysunek zdrowych słodczy.

Celem zadania było zachęcenie dzieci do zamiany niezdrowych słodczy na te, które przygotowane są bez jego dodatku. Po przeprowadzonej pogadance na temat zdrowych słodczy, nauczyciel wyjaśnił zasady powyższego konkursu. W ciągu dwóch tygodni, do świetlicy szkolnej wpłynęło dziesięć prac, spośród których wyłoniono zwycięzców, w pełni zasługujących na miano Super Kucharzyka.

Nagrodzeni zostali następujący uczniowie:

I miejsce – Zuzanna Wójcik kl. Ic,

II miejsce – Julia Frąckiewicz kl. Ic,

III miejsce – Joanna Wolert kl. Ic.

Wyróżnienie: Gabriela Kowalczyk kl. Ib oraz Tymon Kozakiewicz kl. Id.

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy! Z prac konkursowych „Witaminersi bombersi” stworzyli „Świetlicową Książkę Zdrowych Słodczy”, która okazała się prawdziwą skarbnicą wiedzy na temat zdrowych przekąsek.

Zadanie 1.5 - Forum zdrowia dla rodziców: Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

Świadomy rodzic wie, że prawidłowe żywienie ma bardzo duży wpływ na rozwój poznawczy dziecka. Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza składników, które wspierają dojrzewanie i funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie wpływają na prawidłowy rozwój zdolności, takich jak: percepcja, pamięć, koncentracja uwagi czy myślenie. Dzięki tym zdolnościom dziecko łatwiej przyswaja nową wiedzę, z którą się spotyka każdego dnia. Rodzice są wzorem dla swoich dzieci, więc należy przyjrzeć się własnym nawykom związanym z odżywianiem i postarać się wyeliminować te, które są szkodliwe dla zdrowia.

W związku z powyższym, rodzice uczniów biorących udział w projekcie, zapoznani zostali w formie elektronicznej z prezentacją multimedialną „Jak zmienić złe nawyki żywieniowe”, piramidą zdrowia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym oraz artykułami ze strony www.aktywniepozdrawie.pl. Przekazane materiały są wskazówką, jak skutecznie zmienić złą dietę oraz wytrwać w podjętych wyzwaniach.

Różnorodna dieta zgodna z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci, dostarczająca szereg niezbędnych składników odżywczych, jest ważnym elementem wpływającym na rozwój i usprawnienie zdolności poznawczych. Pamiętajmy o tym, gdy widzimy radość dziecka z osiągniętych sukcesów. Prawidłowa dieta ma w tym swój udział!

Zadanie 1.6 – Promocja: Dzielimy się wiedzą!

Głównym celem projektu było 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 było również uświadomienie dzieciom i rodzicom związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.

Podczas realizacji projektu uczniowie klasy I zdobywali nową wiedzę, którą chętnie dzielili się ze szkołą. Realizacja poszczególnych zadań miała na celu promowanie zdrowego stylu życia poprzez zmianę złych nawyków żywieniowych i zachęcanie do zwiększonej aktywności fizycznej. W ramach kampanii promocyjnej zaprezentowano prace plastyczne „Dbam o zdrowie” oraz „Świetlicową Książkę Zdrowych Słodczy” w formie wystaw na świetlicy szkolnej nr 1 oraz zdjęć zamieszczonych na stronie internetowej szkoły.

Udostępnione rodzicom prezentacje multimedialne oraz artykuły stanowią fundament na którym opiera się przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną całej rodziny.

Pozyskane w ramach projektu materiały, zostaną przekazane bibliotece szkolnej. Poszerzą katalog pomocy dydaktycznych, wykorzystywanych podczas zajęć o tematyce zdrowego stylu życia.

Koordinator projektu: Aneta Lachowska