



W październiku 2016 r. nasza szkoła zarejestrowała się do udziału w I projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”. Program skierowany jest do uczniów klas I – III (dzieci korzystających ze świetlicy szkolnej) i ma charakter ogólnopolskiej międzyszkolnej rywalizacji zespołowej. Celem konkursu jest podniesienie poziomu wiedzy na temat zdrowego stylu życia, a w szczególności zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Projekt „Zdrowo jem, więcej wiem” jest częścią prozdrowotnego programu edukacyjnego „Aktywnie po zdrowie” prowadzonego przez Fundację Banku Ochrony Środowiska. Wśród zadań zaplanowanych w programie, zrealizowano następujące:

Zadanie 1.1 Lekcja: Warzywa i owoce na co dzień i od święta.

Aby przybliżyć tematykę owoców i warzyw dzieci korzystające ze świetlicy zaprezentowały przedstawienie „**Na straganie**”. Za scenografię posłużyła kolekcja „świeżaków” z Biedronki. Kolejnym działaniem były „**Prezentacje Owoce-Warzywa- CJĘ!**”

Cała nasza grupa została podzielona na zespoły 2-3 osobowe. W tych zespołach przydzielono im owoce lub warzywa, nad którymi pracowali. Na kartkach A4 rysowali przydzielone im owoce i warzywa, a następnie dopisywali do nich zagadkę, wierszyk lub zmyśloną historyjkę. Zbierali również ważne informacje na ich temat, ich historii, wartości odżywczych i innych ciekawostek, a później przedstawiali je całej klasie. Wszystkie wykonane prace zebraliśmy w jedną całość i stworzyliśmy z nich **Encyklopedię warzyw i owoców**. Wykonali także plakaty- reklamy zachęcające do jedzenia owoców i warzyw. Wszystkie prace ozdabiają naszą świetlicę.

Zadanie 1.2 Konkurs: Klasowe pismo zachęcające do zrezygnowania ze słodczy

Podczas tych zajęć dzieci dowiedziały się, że jedzenie słodczy to nic dobrego. Rozmawialiśmy o tym, jak to właśnie słodczy przyczyniają się do powstawania wielu chorób i problemów zdrowotnych dzieci. Podczas pracy na zajęciach dzieci pracowały w 5 grupach. Każda grupa miała za zadanie wydanie pisma o przewadze owoców i warzyw nad słodczymi. Zachęcali do zrezygnowania z jedzenia słodczy i słodkich napojów na rzecz owoców i warzyw. Uczniowie wymyślali tytuł pisma oraz hasło przewodnie.

Zadanie 1.3 Strefa aktywności- najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu

Dzieci otrzymały zadanie domowe, aby wspólnie z rodzicami wymyśleć ciekawe propozycje zabaw na świeżym powietrzu. Z wszystkich przyniesionych przez dzieci propozycji wybraliśmy 10 najciekawszych lub tych, które nam się najbardziej podobały.

Zadanie 1.4 Promocja podjętych działań w szkole

Podczas lekcji i konkursów uczniowie utrwaliли swoją wiedzę, a także zdobyli nową. Warto tą wiedzę podzielić się z innymi uczniami naszej szkoły. Wspólnie nakłanialiśmy dzieci do zmiany złych nawyków żywieniowych (zwracaliśmy większą uwagę na tych co jedzą chipsy zamiast np. drugiego śniadania) oraz zachęcaliśmy do większej aktywności fizycznej. Podczas zajęć przeprowadzono krótką pogadankę na temat: „Chcesz być zdrowy jak ryba, jedz owoce i warzywa”. Wiele ciekawych informacji, a także prac uczniów znajduje się na gazetkach świetlicowych.

Zadanie 1.5 Forum: Kolorowy talerz

Informacje dotyczące „Forum zdrowia dla rodziców – KOLOROWY TALERZ, CZYLI GARŚĆ INFORMACJI O WARZYWACH I OWOCACH” mogli znaleźć na Facebooku szkoły oraz na stronie internetowej naszej szkoły. Krótka informacja na temat zdrowego odżywiania znajduje się na tablicy przed świetlicą.