



Zdrowo jem, więcej wiem!
Program dla klas I-III



SZKOŁA PODSTAWOWA im. ADAMA MICKIEWICZA w SKALMIERZYCACH
rok szkolny 2011/2012; klasa I

PIERWSZE ZADANIE KONKURSOWE:

ZAJĘCIA LEKCYJNE Z PROMOCJĄ ZDROWIA
„Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”

Wyjściowy poziom wiedzy:

Uczniowie potrafią wymienić niektóre zdrowe produkty i krótko uzasadnić ich wartość, przyznają szczerze, że lubią słodkie. Bawią się na placu zabaw lub na podwórku, spacerują, idąc do babci.

OPIS ZAJĘĆ:

Dzień 1

- Współpracując z pielęgniarką szkolną przygotowałam informacje na temat wzrostu i wagi dzieci, wcześniej prosiliśmy Rodziców o przygotowane danych z bilansu 6 i 7 - latka. Tak powstała „Książeczka zdrowia klasy I”.
- Uczniowie przynieśli swoje zdjęcia, bogaty zbiór prezentowali z radością.
- Podczas rozmowy ustaliliśmy kolejne etapy rozwoju i zdrowe produkty żywieniowe.
- Po przedstawieniu Siłaczka i Słabeuszka (silny, słaby), dopasowaliśmy do postaci przyniesione przez dzieci owoce, jogurty i wafelki (opakowania). Wypełniliśmy 2 miseczki żywieniowe dobierając odpowiednie obrazki i hasła: „Spożywaj często, bardzo zdrowe!; Jedz z umiarem!”
- Następnie wykonaliśmy zad. 2 na karcie pracy i przeszliśmy na salkę gimnastyczną w celu przeprowadzenia zabaw z rekwizytami Siłaczka i Słabeuszka:
 - zabawy równoważne z „jogurtowym” kubkiem,
 - „lekki wietrzyk” – zabawy w parach i grupach, zdmuchiwanie papierków po wafelkach.

Dzień 2

- W kolejnej części zajęć przygotowaliśmy i spożyliśmy zdrową sałatkę warzywną.
- Ostatnie zadanie to praca plastyczna - wykleiliśmy Siłaczka i Słabeuszka, przygotowaliśmy wystawę prac.

Podsumowanie:

- ◆ prezentacja wierszyków,

SŁABEUSZEK:

*Bardzo lubię chipsy, bardzo lubię colę,
Nigdy nie jem warzyw, czekoladę wolę,
Nie mam czasu na śniadanie,
Oglądam reklamy, nie słucham się mamy.*

SŁACZEK

*Jadam warzywa,
Nie dla mnie słodczyce,
Bo chcę być zdrowy,
Tym właśnie się szczycę!
Czasem mówię siostrze Oli:
Pij wodę zamiast coli!*

- ◆ pogadanka na temat żywienia i aktywności fizycznej.

Zapowiedź konkursu plastycznego – plakaty o tematyce rekreacyjno- ruchowej.

Dzień 3

- ◆ przygotowanie 2 plakatów promujących aktywny wypoczynek (na dodatkowych zajęciach plastycznych)

Zadanie domowe:

- ◆ zadania LISTONOSZA:

1. Opowiem Rodzicom o zajęciach.
2. Pokażę kartę pracy, zaproszę na spacer.

PODSUMOWANIE DZIAŁAŃ; wizualizacja efektów na szkolnym korytarzu



KARTA PRACY UCZNIA

DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

1. Narysuj na odwrocie kartki lub na dodatkowej kartce, jak wyglądałeś: jako niemowlak, jako przedszkolak, jak wyglądasz teraz, jak wyobrażasz sobie, że będziesz wyglądać za 10 lat?
2. Zakreśl, co powinieneś/powinnaś jeść, aby prawidłowo się rozwijać i być zdrowym/zdrową.



KEFIR



JAJKO



RYBA



NAPÓJ GAZOWANY



CHIPSY



JABŁKO



BATONIKI



MARCHEW



POMIDOR

3. Jak powinieś/powinnaś spędzać większość czasu, aby być zdrowym/zdrowa? Zakreśl odpowiedni rysunek.



Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Wybierzcie się na długi spacer lub wyprawę ze swoim dzieckiem. Zachęcamy do odwiedzenia wcześniej strony www.aktywniepozdrowie.pl, gdzie w dziale **Ruch to życie** – Rodzinna aktywność fizyczna znajdują się opisy nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier opracowanych z myślą o wspólnych zabawach rodziców z dziećmi. Przed planowaną wyprawą warto ustalić wspólnie z dzieckiem wycieczkowe menu.

Życzymy miłego spaceru!