

„Zdrowo jem, więcej wiem” etap jesienny

Projekt prozdrowotny realizowany
przez uczniów kl. „0”
W Szkole Podstawowej w Marcinkowie
w roku szk.2020/2021



Poznajemy owoce i warzywa

- Uczniowie „zerówki” poznawali wartości odżywcze warzyw i owoców.



Marchewka i buraczek to najlepszy jest przysmaczek

- Zabawy, zagadki, dyskusja, sprawiły, że dzieci doskonale znają właściwości warzyw i owoców, oraz wiedzą dlaczego należy zdrowo się odżywiać.
- Znają piramidę zdrowia, zdrowe przekąski, wiedzą, że do picia najlepsza jest woda a do zdrowia potrzebny jest ruch!

Poznajemy owoce i warzywa

LEPIMY Z MASY SOLNEJ



ZGADUŁA WARZYWNA



Poznajemy właściwości owoców i warzyw

ROBIMY SOK OWOCOWY



WYKONUJEMY ZDROWE
KANAPKI



Konkurs rysunkowy „Jem owoce i warzywa”



Prace konkursowe



Konkurs wygrała Hania Siegmund



Cukier? Nie dziękuję!

- Podczas realizacji tego tematu, uczniowie w skupieniu wysłuchali opowiadania o swoim ulubionym bohaterze Kubusiu Puchatku, który za swoje łakomstwo został ukarany.
- Jakie konsekwencje ponosimy przez nadmierne spożywanie słodczy oraz złe odżywianie, wiedzą teraz bardzo dobrze!

Słuchamy i dyskutujemy na temat cukru

NASZ BOHATER KUBUŚ -
ŁAKOMCZUCH

DYSKUTUJEMY NAD
SKUTKAMI PRZEJEDZENIA



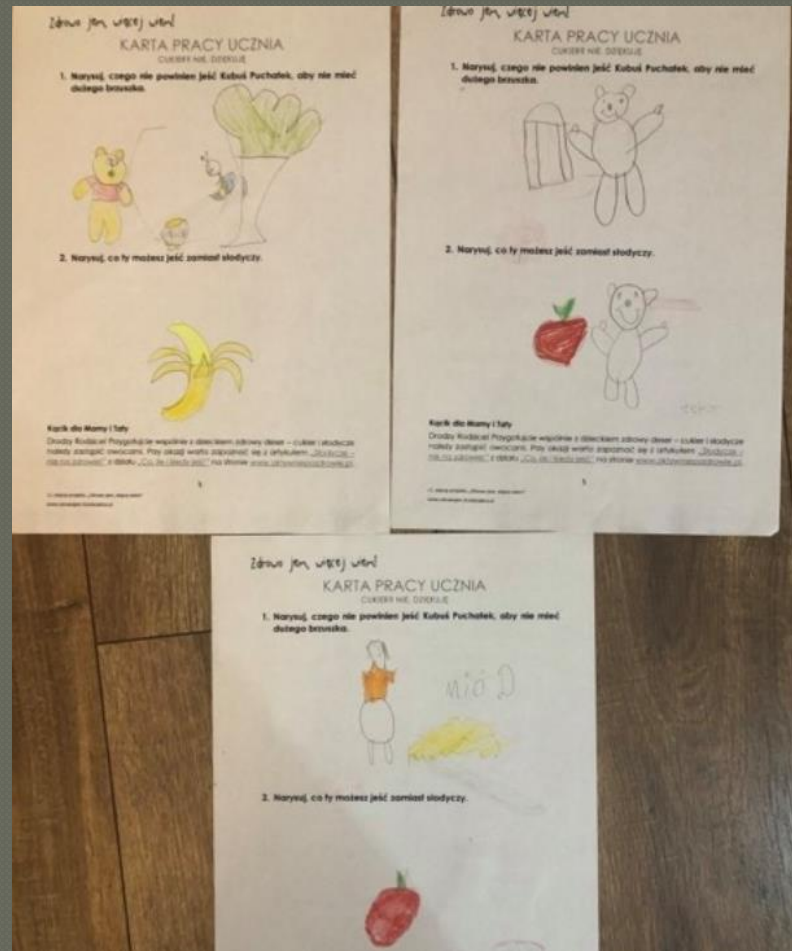
Dyskusja na temat czym zastąpić słodyczne

ZDROWE PRZEKASKI

NAUKA PIOSENKI „RUCH I
PODSKOK”



Karty pracy uczniów



Reklama zdrowych słodocy

- Aby zachęcić wszystkich do zamiany niezdrowych słodocy na zdrowe, wykonaliśmy plakaty reklamujące zdrowe słodocy i przekąski, czyli owoce, warzywa, pestki i orzechy.....

Najpierw omówiliśmy piramidę zdrowia



Obejrzeliśmy prezentację pt. „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie”



Pracowaliśmy z dużym zaangażowaniem

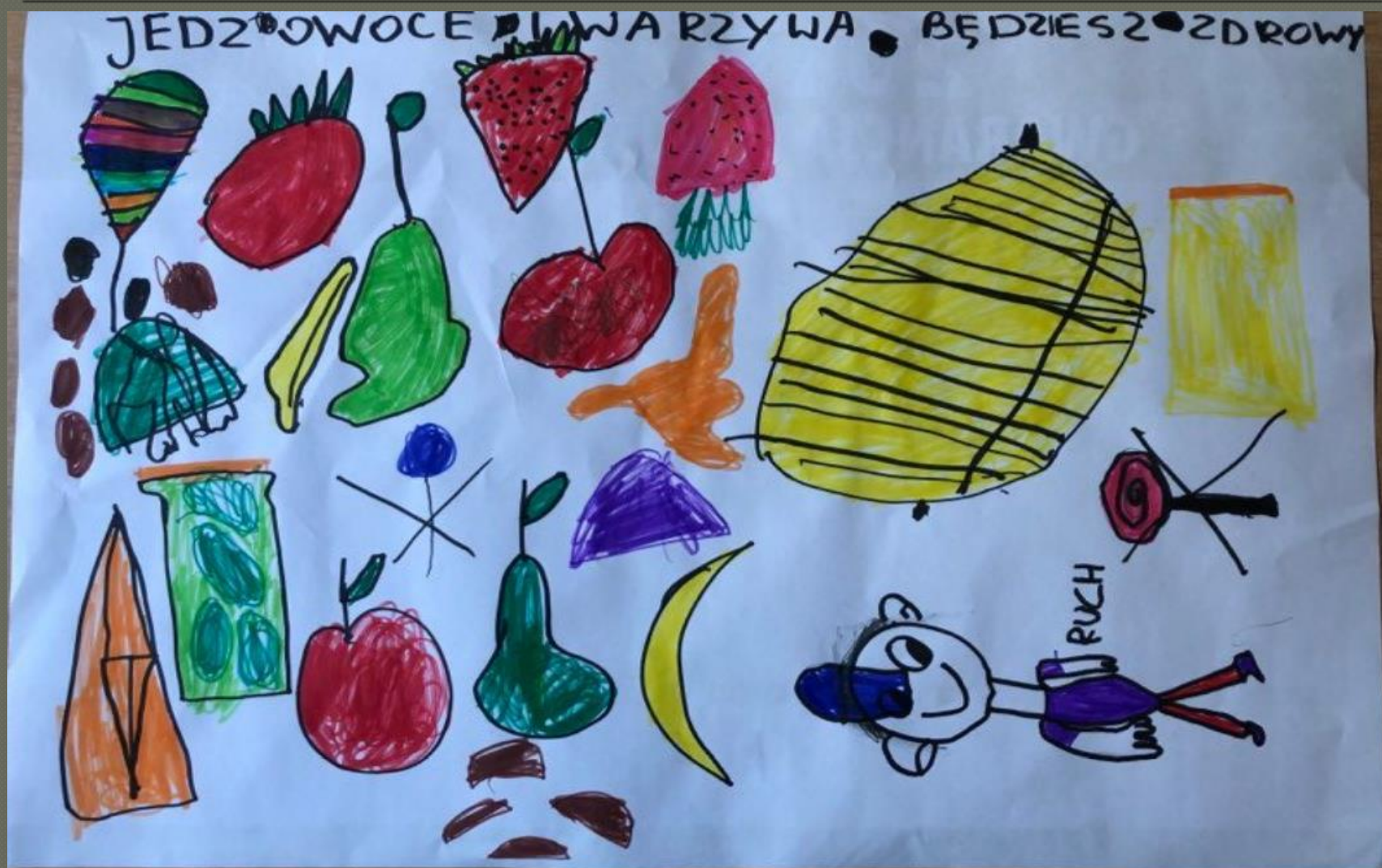
GRUPA I



GRUPA II



Nasze plakaty – grupa I



The drawing is a colorful illustration by a child, featuring various objects and food items. At the top left is a yellow sun. Next to it is a blue cloud containing a red heart and the word "TAK". Below the cloud are two pizzas, one crossed out with a large red X. In the center, there is a green chili pepper, an ice cream cone with three scoops (crossed out), and a brown chocolate bar (crossed out). To the right of the chocolate bar is a bowl filled with various fruits like apples, bananas, and grapes. Further right is a hamburger (crossed out) and another "NIE" label. Below the bowl is a red apple (crossed out) and a hamburger (crossed out). On the left side, there is a large green pear, a girl with blonde hair wearing a white shirt and holding a green box, and a boy in an orange shirt riding a skateboard. Below the boy is a dark brown chocolate bar (crossed out). At the bottom center, there is a pair of blue shoes. To the right of the shoes is a black shopping cart. On the far right, there is a small green tree with red and yellow fruit. The title "JEC OWOCY I WARZYWA!" is written at the top right.

Podsumowanie

- My już wiemy że :
- - zdrowie to dobre jedzenie bez cukru,
- -zdrowy ruch czyli gry, zabawy i spacer,
- -zdrowa woda bez cukru i słodkich dodatków,
- My już wiemy co wybrać, a Ty?

● **BĄDŹ ZDROWY!**

ZAPAMIĘTAJ!

- ◉ Zdrowie w Twoich rękach!
- ◉ Od dziś zamiast słodczy jedz owoce i warzywa!
- ◉ Zamiast słodkich napojów pij wodę!
- ◉ Bądź zdrowy, a będziesz żył długo i szczęśliwie!

ZAKOŃCZENIE

- Serdeczne podziękowania dla rodziców oraz uczniów w realizacji projektu.
- Serdeczne podziękowania dla p. dyrektor za ufundowane nagrody konkursowe.
- wychowawczyni kl. „0”
- Małgorzata Fil
- Marcinkowo styczeń 2021r.