

Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURSY



KONKURS 1

Najciekawszy plakat z hasłem zachęcającym do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody oraz ze słodyczy na rzecz owoców, warzyw, pestek i orzechów.

Wydaje się, że słodycze są nieodłącznym elementem dzieciństwa. Dorośli obdarowują nimi dzieci, a co gorsza – sami jedzą słodycze (często w dużych ilościach), co stanowi zły przykład dla dzieci, bo pokazuje im, że w jedzeniu słodyczy nie ma nic niewłaściwego. Tymczasem to właśnie słodycze mogą być przyczyną wielu chorób i problemów zdrowotnych dzieci. W czasie zajęć lekcyjnych uczniowie zdobywają wiedzę na temat groźnych dla zdrowia i rozwoju następstw jedzenia cukru i słodyczy. Tak jak w etapie jesiennym, punktem wyjścia tego konkursu jest założenie, że najlepszym sposobem na utrwalenie ważnych treści jest zastosowanie ich w praktyce i bycie przykładem dla innych.

Zadaniem uczniów jest więc wykonanie plakatu¹ i wymyślenie hasła zachęcającego do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody i słodyczy na rzecz owoców, warzyw, pestek i orzechów, jak również obmyślenie sposobu wypromowania plakatu i hasła wśród pozostałych uczniów w szkole. Można mieć nadzieję, że dobry przykład i przekonujące hasło pomoże także innym uczniom zmienić zwyczaje żywieniowe.

Nauczyciel przedstawia uczniom założenia konkursu. Dzieci mogą dobrać się w pary lub trzyosobowe grupy, a następnie w domu lub świetlicy wspólnie przygotowują plakat i układają hasło. Może być ono przedstawione w formie rebusu lub krzyżówki. Droga głosowania należy wybrać najciekawszą pracę. Każdy uczeń może oddać jeden głos. Przy ocenie bierze się pod uwagę treść plakatu i hasła oraz sposób wykonania, jak również pomysł na promocję wśród innych uczniów w szkole.

KONKURS 2

Zdobywamy odznakę Super Kucharzyka za najlepszy rysunek zdrowych słodyczy.

Większość dzieci preferuje smak słodki. Dlatego spośród wszystkich produktów spożywczych dzieci najczęściej wybierają ciastka, ciasta, cukierki, słodkie napoje, lody. Tego rodzaju słodycze niestety bardzo często zastępują właściwe posiłki. Są również podstawą poczęstunku przygotowywanego na wszelkie dziecięce imprezy i zabawy. Problemem jest to, że dzieci zwykle niechętnie zmieniają

¹ **Plakat** – przynajmniej w formacie A4, nie powinno być na nim tekstu, po za hasłem przewodnim, głównym elementem powinna być grafika nawiązująca do hasła.



Zdrowo jem, więcej wiem!

swoje przyzwyczajenia – odnosi się to w szczególności do słodczy. W jaki sposób zmienić ten stan rzeczy? Przede wszystkim należy zachęcać dzieci do zamiany niezdrowych słodczy na zdrowe, czyli te przygotowane bez dodatku cukru.

Należy im uświadomić, że owoce zawierają naturalny cukier, a suszone owoce mają go w sobie bardzo dużo. Warto też podsuwać dzieciom pestki dyni, słonecznika, orzechy, migdały.

Zadaniem konkursowym jest wykonanie przez uczniów rysunków zdrowych słodczy. Rysunek należy wykonać na kartce z bloku formatu A4, a drogą głosowania przeprowadzić wybór najlepszego. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza zwycięzcę w klasowym konkursie i przyznaje mu odznakę **Super Kucharzyka**. Zdjęcie nagrodzonej pracy należy dołączyć do raportu. Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Książkę Zdrowych Słodczy Klasy I**. Ochotnicy wykonują okładkę. Nauczyciel robi zdjęcia wszystkich kartek i okładki, także dołącza je do raportu. Książka Śniadaniowa powinna zostać zaprezentowana rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz wyeksponowana w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.

KONKURS 3

Strefa aktywności – najciekawsze propozycje zabaw w szkole.

Jesienią i na wiosnę podczas przerw uczniowie wychodzą na zewnątrz, uczestniczą w grach i zabawach na świeżym powietrzu. Kiedy na dworze jest zimno, czas najczęściej spędzamy w ciepłych pomieszczeniach. Zima nie powinna być jednak przeszkodą do bycia aktywnym fizycznie.

Zbierzcie zatem pomysły na swoje ulubione gry i zabawy, które można organizować w szkole. Z pomocą mogą przyjść rodzice. Nauczyciel proponuje uczniom zebranie (po konsultacji z rodzicami) pomysłów na gry i zabawy w szkole. Następnie zapisuje na tablicy najciekawsze pomysły. Drogą głosowania dzieci wybierają najlepsze zabawy. Każdy może oddać jeden głos. W sumie należy wybrać 10 najlepszych zabaw, których opis nauczyciel przyśle na konkurs.

Kolejnym krokiem jest promocja wybranych gier i zabaw. Można np. zachęcić uczniów innych klas, aby w określonym miejscu w szkole, na wybranych przerwach, uczestniczyli kolejno w grach i zabawach zaproponowanych przez każdą z klas biorących udział w konkursie. Zabawy dokumentujemy zdjęciami i dołączamy je do raportu. Uczniowie mogą również opisać swoje pomysły na zabawy i umieścić je w szkolnej gablocie, tak aby każdy uczeń mógł z nich skorzystać. Wybór sposobów promocji należy do Was.

KONKURS 4



Zdrowo jem, więcej wiem!

Przedstawienie „Na straganie”.

Karnawał to okres zabaw. Warto w tym czasie zorganizować przedstawienie teatralne. Przedmiotem konkursu jest przygotowanie przez zespół klasowy przedstawienia „Na Straganie”. Podczas przedstawienia będzie okazja zaprezentowania swojej wiedzy o walorach zdrowotnych warzyw i owoców w formie zabawy. Dzieci powinny być poprzebierane za warzywa i owoce. Opis przygotowań (podział ról, przygotowanie strojów i scenografii, próby) oraz przedstawienia, a także dokumentację zdjęciową należy dołączyć do raportu.





MATERIAŁY POMOCNICZE

KONKURS - ZDOBYWAMY ODZNAKĘ SUPER KUCHARZYKA ZA
NAJLEPSZY RYSUNEK ZDROWYCH SŁODYCZY

1. Odznaka Super Kucharzyka



Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURS - PRZEDSTAWIENIE „NA STRAGANIE”

1. Ilustracja straganu.

