

Sprawozdanie z realizacji projektu „ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM”

Zadanie 1.1.

Lekcja: co należy jeść, aby być zdrowym?

3600 – 3594 znaków

Chcąc dowiedzieć się jaką wiedzę posiadają dzieci na temat co należy jeść, aby być zdrowym w tym celu przeprowadziłam mini quiz. Większość dzieci ma świadomość jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa jedzenie zdrowych posiłków. Potrafili wymienić co powinniśmy jeść, a czego nie. Jakie są zalety jedzenia zdrowych produktów oraz jakie konsekwencje możemy ponieść, gdy jemy niewłaściwe produkty. Na początku zachęcałam uczniów do wysłuchania utworu „Chory kotek”. Następnie przeprowadziłam rozmowę w oparciu o treść wiersza oraz doświadczenia dzieci. W kolejnej części zajęć uczniowie uczyli się słów piosenki o porządnym Felku. Potem przeszliśmy do zabawy edukacyjnej „Postaw diagnozę”. Uczniowie zostali zaproszeni do wysłuchania krótkich historii o zwierzętach i dzieciach oraz dobrania napisów do zdjęć. Jako pierwsza została przedstawiona o chorym kotku, który jadł za dużo. Druga historia była o bocianie, który jadł za mało. W kolejnym opowiadaniu głównymi bohaterami były dzieci, które nie jadły pierwszego i drugiego śniadania, po którym chętni uczniowie odegrali scenkę. Natomiast jako ostatnia była historia o kotku który nie wiedział kim jest. Dzieci bezbłędnie dopasowały napisy do przedstawionych fotografii. Po zabawie uczniowie łączyli zwierzęta z ich pożywieniem. Wszyscy świetnie poradzi sobie z tym ćwiczeniem. Następnie dzieci obejrzały prezentację pt. „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie”, po której przeprowadziłam pogadankę na temat tego, co powinni jeść ludzie. W tym celu skierowałam do uczniów kilka pytań. Pierwszym było: Skąd wiecie, które pokarmy nie służą zdrowiu? Uczniowie doskonale wiedzieli, że nie powinno się spożywać słodczy, słodkich napojów, coli, chipsów, fast-foodów. W dalszej części zapytałam dzieci, o to co się stanie jeśli będziemy jeść za mało lub niewłaściwy pokarm. Z odpowiedzią na to pytanie również świetnie sobie poradzi, podali trafne przykłady. Przedstawiłam również dzieciom do rozwiązania zagadkę - co by się stało, gdyby tata wlał do samochodu zamiast benzyny np. mleko? Dzieci śmiejąc się wręcz wykrzyczały, że samochód nie pojechałby. Postawiłam więc kolejne pytanie: A jeśli przez dłuższy czas wlewałby do benzyny po trochu jakiś inny płyn? Po namyśle większość dzieci zgłosiło się do odpowiedzi. Wybrane dziecko odpowiedziało, że samochód będzie jeździł pomalutku i czasem stawał. Po odniesieniu sytuacji do spożywania niewłaściwych

pokarmów przez ludzi, dzieci zrozumiały co się stanie jeśli zjemy coś niezdrowego wręcz trującego. Dzieci odpowiedziały, że będziemy się bardzo źle czuli, wtedy boli nas brzuch, głowa, pojawia się gorączka i wymiotujemy. Potem wspólnie zastanawialiśmy się co się stanie, jeśli będziemy odżywiać się niewłaściwie przez dłuższy czas? Uczniowie podawali przykłady, że będziemy słabi, nie będziemy mieli siły i będziemy często chorowali, a jeden z uczniów powiedział że, możemy nawet umrzeć. Zadałam uczniom już ostatnie pytanie: Jakie myślicie, jakie powinno być zadanie pożywienia? Dzieci podały następujące przykłady: jedzenie daje nam siłę do poruszania się, do pracy, do myślenia. Na koniec zajęć każdy uczeń otrzymał kartę pracy do uzupełnienia w domu oraz miał zachęcić rodziców do pomocy w ich wykonaniu w ramach Kącika dla Rodziców. W ramach podsumowania i uzupełnienia wiadomości uczniowie obejrzeni prezentację „Prawidłowe żywienie uczniów”. Dzieci wymieniały co trzeba jeść, aby być zdrowym, jakich produktów nie należy spożywać, a jakich powinno się unikać. Ważne, aby pożywienie było urozmaicone i różnorodne. Pamiętały także o tym, że trzeba pić wodę, zamiast słodkich napojów.

Zadanie 1.2.

Konkurs: plakat „Dbam o zdrowie”

2358 znaków

Za zgodą Dyrektora szkoły podjęto działania na trochę szerszą skalę. W ramach zajęć rozwijających zostały przeprowadzone przez opiekuna grupy realizującej zadania, scenariusze zajęć z projektu z pozostałymi uczniami z klas 1, 2b i 3. W połowie listopada ogłoszono również grupowy konkurs plastyczny dla uczniów 1-3 na plakat promujący zdrowy styl życia pt. „Dbam o zdrowie”. Chętni uczniowie z kl.2a w tym celu wykonali afisz informacyjny o konkursie, który został powieszony na gazetce na korytarzu nauczania zintegrowanego. Zostały także ufundowane nagrody przez Dyрекcję szkoły dla zdobywców pierwszych 3 miejsc oraz przygotowano pamiątkowe dyplomy specjalnie na potrzeby konkursu. Na początku uczniowie otrzymali słowne wskazówki dotyczące wykonania plakatów. Dzieci bardzo chętnie zabrały się do pracy w 3-4 grupach wykorzystując swoją pomysłowość. Uczniowie mieli do dyspozycji różne formaty oraz kolory bristolu. Do wykonania prac dzieci wykorzystały farby plakatowe, pastele, kredki ołówkowe, flamastry, przyniesione przez siebie gazety oraz inne drukowane materiały. Pod koniec zajęć odbyła się krótka prezentacja każdej pracy. Dzięki dużej wyobraźni oraz kreatywności uczniów, powstały przeróżne ciekawe prace. Wszystkie prace konkursowe wyeksponowano na gazetce na głównym korytarzu szkoły. Komisja w składzie: dyrektor, wicedyrektor oraz nauczyciel plastyki i techniki dokonała wyboru najlepszych prac pod względem pomysłowości, przekazu treści oraz zaangażowania. Zwyciężył plakat wykonany przez grupę czteroosobową dzieci z kl.3, techniką kolażu, na którym widnieć kolorowe hasło promocyjne „Dbam o zdrowie”.

Praca przedstawia według autorów zdrowe produkty i niezdrowe wycięte z gazet otoczone czerwoną pętlą i przekreślone. W lewym górnym rogu umieszczona została wesoła pomarańczowa marchewka oraz pomidor, natomiast w prawym górnym przedstawiono dziewczynkę. Plakat posiada również kolorowe tło. Drugie miejsce zajął plakat wykonany również przez uczniów z klasy 3, natomiast trzecie miejsce zajęła praca autorów z klasy 2a. Podsumowanie konkursu odbyło się podczas prelekcji promującej zasady zdrowego żywienia oraz zdrowego stylu życia. Nagrody i dyplomy wręczyła uczniom pani Dyrektor, która była obecna na spotkaniu. Pozostali uczniowie nagrodzili rówieśników gromkimi brawami. Nagrodzonym osobom zrobiono także pamiątkowe zdjęcia.

Zadanie 1.3.

Lekcja: w białej krainie - ostrożnie z cukrem i solą

3600 – 3576 znaków

Na początku zapytałam dzieci czy chcą przeżyć dzisiaj niezapomnianą przygodę. Wszyscy krzyknęli, że tak. Więc zaprosiłam ich na pokład ZDROWOLOTU zaparkowanego na korytarzu. Następnie usłyszeli efekty dźwiękowe przenoszenia się w czasie. Przechodząc przez TAJEMNICZA BRAMĘ dotarli wreszcie do BIAŁAEJ KRAINY gdzie czekała na nich CUKROWA WRÓZKA. Z odtwarzacza CD zostało puszczone wcześniej przygotowane nagranie z głosem wróżki. Czarodziejka powitała serdecznie wszystkie dzieci oraz zaprosiła je do wspólnego zwiedzania oraz rozwiązywania zagadek. Uczestnicy zajęć za pomocą dotyku rozpoznawali różne rodzaje soli oraz cukru. Cukrowa Pani opowiedziała dzieciom o swojej krainie w, której wszystko jest słone i słodkie, ale niestety nie wszyscy są w niej szczęśliwi, więc zapytała dzieci, jak myślą dlaczego? Poprosiła, aby podzielili się na dwie grupy i zapisali swoje pomysły na białych arkuszach papieru. Dzieci wykazały się pomysłowością, podały wiele przykładów, niektóre się powtarzały. Jedną z propozycji jaką podały dzieci, była - niektórzy mieszkańcy krainy nie lubią jeść słodkich i słonych rzeczy, więc są w niej nieszczęśliwi. Inną powtórzoną propozycją była – źle się czują, bo za dużo zjedli słodkich lub słonych rzeczy. Następnie przybliżone zostały dzieciom przez opiekuna informacje zawarte w prezentacjach „Różne oblicza cukru” oraz „Mniej soli proszę” wyświetlonych na tablicy multimedialnej w sali. W kolejnej części zajęć uczniowie czytali etykiety na przyniesionych opakowaniach po żywności i szukali cukru i soli. Segregowali je na produkty z nadmiarem soli i cukru. W ten sposób poznali rodzaje soli i rodzaje cukru i formy w jakich się ukrywają. Później zastanawialiśmy się wspólnie: w jaki sposób

uniknąć nadmiaru soli i cukru? Dzieci doszły do wniosku, że najlepiej jest nie słaodzić herbaty, nie jeść słaodyczy, nie dosalać zupy, nie uŹywać magii, oraz sprawdzać skłaad produktów przed ich zakupem i zjedzeniem. Wreszcie przyszedł czas na tworzenie drzewek decyzyjnych przez uczniów w dwóch grupach, którzy udali się w tym celu na świetlicę szkolną. Początkowo nie do końca wiedzieli za bardzo co mają pisać, ale po udzieleniu dodatkowych wyjaśnień podania przykłaadu przez nauczyciela (przykłaad dotyczył podjęcia decyzji związanej z aktywnością ruchową, możliwości rozwiązania oraz pozytywnych i negatywnych skutków), wówczas dzieci zabrały się do pracy. W trakcie pracy padały jeszcze pytania w celu upewnienia się czy dobrze myśla. Członkowie kaŹdej grupy starali się aktywnie uczestniczyó poprzez podawanie przykłaadów. Uczniowie nie mieli problemu z wypisaniem negatywnych skutków jedzenia słaodyczy i słaonych pokarmów oraz pozytywnych skutków wynikajacych z niespoŹywania słaonych i słaodkich produktów. Natomiast trudnoó sprawiało im wypisanie pozytywnych skutków wynikajacych z konsumowania niezdrowych pokarmów oraz negatywnych konsekwencji z niejedzenia słaodyczy i słaonych rzeczy. Po zakończoney pracy wspólnie dokonaliśmy podsumowania tego ćwiczenia. Dzieci w tych samych zespołach sprawnie ukłaadały puzzle z napisem: Nie solimy, nie słaodzimy! Wybieramy witaminy! Wykonywały także obliczenia matematyczne i ukłaadały wyniki dziełań od najmniejszego do największego otrzymujac prawidłowe hasło przewodnie zajęc. Niestety przyszedł czas na poŹegnanie z CUKROWĄ WRÓŹKĄ, która na koniec poprosiła dzieci o narysowanie szczęśliwego zakończenia historii o BIAŁAEJ KRAINIE (przygotowane nagranie z głosem wróŹki na płycie C-D). Po poŹegnaniu WSZYSCY uómiechnięci i zadowoleni wrócili do klasy ZDROWOLOTEM, przy dŹwiękach przenoszenia się w czasie.

Zadanie 1.4.

Konkurs: najlepszy rysunek zdrowych słaodyczy

2400 – 1800 znaków

Po lekcji w białej krainie, podczas której dzieci zostały uówiadomione jaki niekorzystny wpływ ma spoŹywanie cukru na ich zdrowie przeszliśmy do realizacji kolejnego zadania. Uczniowie zostali zachęceni do zamiany niezdrowych słaodyczy na zdrowe, czyli na takie bez dodatku cukru. W domu samodzielnie bądź z pomocą rodziców uczniowie przygotowali propozycje przepisów na zdrowe słaodycze, które sami robią w domu lub mogli teŹ wyszukać w róŹnych Źródłach (np. książki kucharskie, Internet, gazety). Podczas zajęc uczniowie wykonali rysunki w formacie A4 do przyniesionych przez siebie przepisów, większoó uczniów przyniosło wydrukowane przepisy, ale byli teŹ

tacy, którzy przepisali ręcznie swoje. Większość przepisów nie posiadało w składnikach cukru, ale niestety znalazły się też takie w których cukier się pojawił, więc wykreślaliśmy go ze składników i zastanawialiśmy się wspólnie jakim ewentualnie innym zdrowym produktem można go zastąpić. Uczniowie wraz z opiekunem projektu w ramach zajęć rozwijających zainteresowania realizowali to zadanie na szkolnej świetlicy. Dzieci bardzo chętnie zabrały się do pracy wykorzystując kredki, flamastry, pastele. Powstały bardzo kolorowe prace, które zwiły na tablicy. Następnie przeszliśmy do głosowania na najlepszy rysunek zdrowych słodczy. Uczniowie mogli głosować tylko raz poprzez podniesienie ręki. Wygrała praca Julii, która przedstawia placuszki z jabłkami na niebieskim talerzu. Zwycięzcy została nagrodzona medalem Super Kucharzyka oraz brawami kolegów i koleżanek. Po rozstrzygnięciu konkursu uczniowie dziurkowali swoje prace oraz przewlekali przez sznurek, aby powstała Klasowa Książka Zdrowych Słodczy. Chętne osoby wykonały kolorową okładkę do Książki. Zwycięzcy w towarzystwie pozostałych dzieci odniosła gotową Klasowa Książkę Zdrowych Słodczy na stolik umieszczony przy gazecie na głównym korytarzu, aby inni uczniowie mogli korzystać z przepisów w niej zawartych.

Zadanie 1.5.

Forum zdrowia dla rodziców: jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

3600 znaków

Pod koniec listopada na wywiadówce z rodzicami odbyła się krótka prelekcja. Na początku spotkania przeprowadziłam krótką rozmowę orientacyjną z rodzicami na temat praktykowanych przez nich przyzwyczajzeń żywieniowych. Rodzice mało chętnie wypowiadali się na podany temat, ale w konsekwencji okazało się, że mają jednak świadomość jak ważną rolę odgrywają prawidłowe nawyki żywieniowe na stan zdrowia. Później większość rodziców przyznało się jednak do tego, że niestety często praktykuje niezdrowe nawyki żywieniowe. Ale znaleźli się też tacy, którzy dbają o zdrowie swoich dzieci. Na początku poruszyłam kwestię nadmiernej ilości soli i cukru w diecie dzieci, wspomagając się wyświetlanymi artykułami na tablicy multimedialnej z proponowanych stron internetowych. Następnie przeszłam do tematu z wiązanej z niejedzeniem oraz jego negatywnymi skutkami. A na koniec przedstawiałam rodzicom konsekwencje nadmiernego spożywania jedzenia. Wytłumaczyłam rodzicom, że problemy zdrowotne, trudności dzieci w nauce, czy w relacjach z przyjaciółmi, a także

niechęć dziecka do lekcji W-F mogą być spowodowane właśnie w dużej mierze praktykowaniem złych nawyków żywieniowych. Następnie każdy rodzic otrzymał przygotowaną przeze mnie ulotkę, która z jednej strony zawierała informacje: Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?, natomiast z drugiej strony kolorową Piramidę Zdrowia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Wspólnie analizowaliśmy wskazówkę po wskazówce dotyczącą skutecznego wprowadzenia zmiany nawyków żywieniowych. Wyjaśniłam rodzicom, że powinni zacząć od nazwania nawyku, w celu uświadomienia sobie i dziecku, że czynność ta niestety stała się właśnie nawykiem. Następnie zwróciłam szczególną uwagę na to, że aby chcieć zmieniać swoje nawyki, konieczne jest podjęcie świadomej decyzji o rozpoczęciu wprowadzania zmiany. W kolejny kroku powinni porozmawiać z dzieckiem, aby zrozumiało potrzebę zmiany i zaakceptowało plan ich postępowania. Kolejną przekazaną wskazówką do dobrej zmiany jest skupienie się na jednym przyzwyczajeniu i systematyczna oraz konsekwentna praca nad nim każdego dnia. Wy tłumaczyłam, że podczas pracy nad zmianą mogą pojawić się wątpliwości, chęć powrotu do złego nawyku, ale mimo wszystko trzeba być wytrwałym, a najważniejsze to okazać wsparcie dziecku. Na koniec zaznaczyłam, że jeżeli uda im się zmienić jeden nawyk, to z powodzeniem będą mogli zmierzyć się z kolejnymi. Następnie omówiłam krótko Piramidę Zdrowia po zmianach. Po wysłuchaniu prelekcji niektórzy rodzice zaczęli głośno zastanawiać się na ile realnie udałoby się im wprowadzić pozytywne zmiany żywieniowe w codziennym życiu. Większość rodziców stwierdziła, że bardzo chcieliby zmienić złe nawyki żywieniowe, ale będzie to bardzo trudne jeśli chodzi o dzieci. Na koniec spotkania opowiedziałam rodzicom w kilku zdaniach, o tym co wspólnie zrealizowaliśmy w ramach projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”, oraz jakie działania planujemy jeszcze podjąć. Zachęciłam ich również do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz poprosiłam, aby wspierali swoje pociechy w trakcie realizacji zadań. Następnie zaprezentowałam rodzicom zdjęcia, prace oraz Klasową Książkę Zdrowych Słodyczy stworzoną przez ich dzieci. Podsumowując, rodzice dowiedzieli się jak ważną rolę odgrywają prawidłowe nawyki żywieniowe na stan zdrowia. Rodzice zadeklarowali, że spróbują podjąć próbę zmiany złych nawyków żywieniowych. Zaproponowali, że będą się starali dawać mniej słodyczy na drugie śniadanie do szkoły oraz, że zaopatrzą swoje dziecko w owoc lub warzywo. Ponadto wyrazili chęć wcielenia picia wody w swoich domach.

Zadanie 1.6.

Dzielimy się wiedzą: zasady zdrowego żywienia

3238 znaków

Na samym początku roku szkolnego opowiedziałam dzieciom klasy 2a o projekcie „Zdrowo jem , więcej wiem”. Wspólnie postanowiliśmy wziąć w nim udział. W ramach promocji zasad zdrowego żywienia oraz zdrowego stylu życia uczniowie zaplanowaliśmy działania mające na celu realizację zadań projektowych. Pierwszym działaniem jakie podjęliśmy jeszcze w październiku był występ do wiersza Jana Brzechwy „Na straganie” podczas szkolnego pikniku pod nazwą „Apetyt na zdrowie”, Uczniowie nauczyli się przydzielonych ról oraz piosenki pt. „Witaminki”, którą później zaśpiewali, natomiast rodzice zadbali o stroje do inscenizacji. Celem występu było zachęcenie wszystkich zgromadzonych do spożywania warzyw i owoców. Podczas pikniku odbyło się również rozstrzygnięcie ogłoszonego wcześniej konkursu na strój owocowy lub warzywny dla przedszkolaków oraz uczniów z klas 1-4. Natomiast dla starszych uczniów został zorganizowany konkurs na plakat promujący zdrowy styl życia. W ramach promocji wykonaliśmy gazetkę informacyjną na głównym korytarzu, na której umieściliśmy kluczowe hasła związane z zasadami zdrowego stylu życia, a także kluczowe informacje co trzeba robić, aby zdrowym być? Na gazetce zawisły również wszystkie prace konkursowe. Uzyskaliśmy zgodę Dyrektora na organizację spotkań z dietetykiem, w których wzięli udział wszyscy uczniowie ze szkoły. Zespół klasowy wraz z opiekunem zorganizował prelekcję w postaci quizu dla uczniów kl.1-3. Występujący uczniowie zadbali o potrzebne stroje oraz rekwizyty. Spotkanie miało na celu pokazać poziom wiedzy pozostałych dzieci, utrwalić ją oraz uzupełnić ewentualne braki w wiadomościach dotyczących zasad zdrowego żywienia oraz zdrowego stylu życia. Uczniowie ilustrowali ruchem zagadnienia związane ze zdrowym trybem życia wykorzystując do tego przyniesione przez siebie rekwizyty. Chętne dzieci zgłaszały się do odpowiedzi poprzez podniesienie ręki, kto pierwszy podniósł rękę ten udzielał odpowiedzi. Aby odpowiedź została uznana, każde dziecko musiało powtórzyć początek hasła i je dokończyć: Aby zdrowym być trzeba np. jeść warzywa, jeść owoce, pić wodę itp. Zostały zadawane również pytania dodatkowe, uzupełniające np. ile posiłków powinni jeść w ciągu dnia. Wszyscy uczniowie udzieli poprawnych odpowiedzi, za co każdy z nich otrzymał zdrowy upominek w postaci jabłka do zjedzenia. Byliśmy miło zaskoczenia, że osoby, które otrzymały nagrodę w formie owocu, ucieszyły się bardzo, i nie mogły się powstrzymać, tylko zjadały się nim już podczas prelekcji. Na potrzeby promocji zasad zdrowego żywienia została stworzona przeze mnie ulotka informacyjna z dostępnych materiałów, którą zaprezentowano i omówiono szczegółowo podczas spotkania z rodzicami. Ze względu na pandemię nie częstowaliśmy dzieci owocami i warzywami oraz innymi produktami, ale na koniec w ramach podsumowania zdobytych informacji dotyczących zasad zdrowego żywienia poprosiliśmy każdą klasę wraz z wychowawcą, aby zorganizował wspólne zdrowe śniadanie w proponowanym terminie, bo wiemy, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Aby każde dziecko w tym dniu, przyniosło również owoc i warzywo oraz wodę. Wychowawcy oraz uczniowie podeszli z wielkim zaangażowaniem do naszej prośby. Niektórzy wychowawcy postanowili udokumentować to wydarzenie klasowe zdjęciami, które mogli obejrzeć inni uczniowie w trakcie przerw na tablicy multimedialnej umieszczonej na głównym korytarzu.