

IV. SMACZNIE, ZDROWO I KOLOROWO

Kl. 5-6 – Listopad 2017r.

Moduł: odżywianie

Zadanie: „Poznajmy się” - Przedstawienie produktów, które są wartościowe i przyjazne dla naszego zdrowia; zasady kupowania i przechowywania produktów.

W ramach realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie „Nasze zdrowie – nasza sprawa” uczniowie klas piątych i szóstych robiliśmy sałatki warzywne i owocowe na lekcjach techniki. Głównym celem zajęć była popularyzacja częstego spożywania warzyw i owoców oraz wzrost świadomości wśród uczniów odnośnie sposobów zdrowego stylu życia i odżywiania. Uczniowie zadanie to wykonywali w grupach. Zanim przystąpili do robienia sałatek poznali podstawowe zasady *savoir – vivre* przy stole. Uczniowie dowiedzieli się również, że prawidłowo skomponowana dieta i racjonalne odżywianie mają ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne. Poznali też wartości odżywcze warzyw i owoców.

Do wykonania tego zadania należało przynieść niezbędne produkty i przybory. Podczas krojenia składników sałatki należało zachować podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa. Różnorodność składników umożliwiała skomponowanie sałatki według własnego pomysłu, pozwalając tym samym na spełnienie swoich fantazji kulinarnych. Poza tym wspólna praca przy sporządzaniu sałatki dostarczyła dzieciom wiele radości i przyjemności.



V. PREZENTACJA PRODUKTÓW EKOLOGICZNYCH; SPOTKANIE Z PRODUCENTEM EKOLOGICZNEJ ŻYWNOŚCI

Kl. 2 – 6 – kwiecień 2018r.

W ramach tej akcji edukacyjnej dla klas II –VI 19 kwietnia odbyło się w szkole spotkanie z **producentem zdrowej żywności**. Zaproszono **Elżbietę i Tomasza Rachockich z Turzy Małej**, którzy od kilku lat prowadzą w swoim gospodarstwie **mini mleczarnię**. Zajmują się wytwarzaniem **serów i masła – produktów świeżych i bez konserwantów**. Podczas spotkania uczniowie zostali wprowadzeni w temat, odpowiadając na pytania dotyczące zdrowego odżywiania. Za prawidłowe odpowiedzi uczniowie otrzymali nagrody w postaci porcji masła wyprodukowanego w minimleczarni zaproszonych gości. Następnie podczas krótkiej prezentacji pan Tomasz zapoznał uczniów z działalnością swojej firmy a także opowiedział o otrzymanych certyfikatach , dyplomach i wyróżnieniach za wysoką jakość swoich produktów.

Na zakończenie spotkania nastąpiła degustacja przez uczniów specjalnie przygotowanych specjałów. Dzieci chętnie częstowały się zdrowymi smakołykami i prosiły „dokładki”. Za ciekawe i odżywczo wartościowe spotkanie uczniowie nagrodzili państwa Rachockich gromkimi brawami.



VI. JAK ŻYĆ I ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ?

Kl. 3c – kwiecień 2018r.

Realizując program Szkoły Promującej Zdrowie w kwietniu 2018r klasa IIIc z ZPO nr1 w Mławie z wychowawcą Bożeną Żerańską wykonała zadanie „**Jak żyć i zdrowo się odżywiać?**”.

Celem tego zadania było:

- wykonać komiks zachęcający do zdrowego odżywiania się,
- zachęcić dzieci do kształtowania właściwych nawyków i umiejętności prozdrowotnych,
- ukazać korzyści zdrowotne jakie przynosi zdrowe odżywianie i aktywne spędzanie czasu wolnego.

Przed przystąpieniem do wykonania komiksu uczniowie przypomnieli sobie Piramidę Żywienia. Uwaga uczniów została zwrócona na jej podstawę, która stanowi aktywność ruchową. Następnie został omówiony wpływ zdrowego odżywiania i prowadzenia aktywnego stylu życia na kondycję fizyczną. Uczniowie zaprezentowali wierszyki o zdrowym odżywianiu i dyskutowali na podstawie ich treści. Podsumowaniem zdobytych wiadomości było spotkanie z pielęgniarką szkolną. Następnie wszyscy uczniowie przeszli na salę gimnastyczną, gdzie z radością uczestniczyli w różnych formach ruchu. Później odbyła się degustacja zdrowej żywności. Na koniec dzieci wykonały komiksy o zdrowym odżywianiu. Udział w wyżej wymienionym zadaniu zachęcił uczniów do zdrowego odżywiania się oraz aktywnego spędzania czasu wolnego.





