

KONKURSY

KONKURS 1

Założenie i prowadzenie uprawy ziół w klasowym ogródku ziołowym.

Zioła są znane w kuchni od bardzo dawna. Poprawiają smak potraw przygotowywanych z ich wykorzystaniem, czasem też nadają im wyjątkowy, niepowtarzalny charakter. Mają także udokumentowane działania zdrowotne.

Uprawa ziół jest okazją dla uczniów do obserwowania wzrostu roślin. Nauczyciel może najpierw zachęcić dzieci do zebrania informacji na temat różnych ziół i zaprezentowania ich na forum klasy. Następnie zadaniem uczniów jest wybranie ziół, które będą uprawiali. Polecamy przygotowanie uprawy przynajmniej 5 rodzajów ziół. Można je posiać w osobnych doniczkach lub w skrzynce. Uczniowie prowadzą **Dziennik obserwacji** – opisują prace wykonywane kolejno podczas zakładania ogródka oraz fazy rozwoju roślin, a także robią zdjęcia. Co trzy-cztery dni kolejna, wyznaczona przez nauczyciela para uczniów podlewa rośliny i dokonuje wpisu do Dziennika obserwacji. Uprawy ziołowe powinny zostać zaprezentowane innym uczniom i rodzicom.

KONKURS 2

Zdobywamy odznakę Super Kucharzyka za najlepszy rysunek potrawy z dodatkiem ziół.

Uczniowie zbierali i prezentowali informacje na temat ziół, a następnie przygotowali i prowadzą klasową uprawę. Poznanie niezwykłych właściwości ziół może być inspiracją do poszukiwania potraw, które przyrządza się z ich dodatkiem.

Zadaniem konkursowym jest opracowanie przez uczniów rysunku potrawy z wykorzystaniem ziół. Rysunek należy wykonać na kartce z bloku formatu A4, a drogą głosowania przeprowadzić wybór najlepszego przepisu. 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**. Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Książkę Ziołowych Potraw Klasy I**. Ochotnicy wykonują okładkę. Nauczyciel robi zdjęcia pozostałych kartek i okładki, także dołącza je do raportu. Książka Ziołowych Potraw powinna zostać zaprezentowana



Zdrowo jem, więcej wiem!

rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz wyeksponowana w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.

KONKURS 3

Najciekawsza praca przedstawiająca Piramidę Zdrowia z hasłem promującym prawidłowe odżywianie i propagującym aktywny tryb życia.

W czasie lekcji dzieci poznały Piramidę Zdrowia. Można mieć nadzieję, że będzie ona pomocą w dokonywaniu przez nich właściwych wyborów żywieniowych. Sposobem na utrwalenie zasad zdrowego odżywiania jest opracowanie własnej Piramidy Zdrowia z hasłem promującym prawidłowe odżywianie i propagującym aktywny tryb życia. Dzieci dobierają się w pary lub trzyosobowe grupy. Piramida z hasłem może być wykonana dowolną techniką z wybranych materiałów. Dzieci mogą korzystać z pomocy rodziców, jeśli praca jest wykonywana w domu, lub z pomocy nauczyciela, kiedy prace są wykonywane w czasie lekcji.

Drogą głosowania należy przeprowadzić wybór najładniejszej Piramidy Zdrowia z najciekawszym hasłem. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza, która piramida otrzymała najwięcej głosów. Dzieci powinny również zaproponować sposób wypromowania plakatów, tak aby odbiorcami mogły być również inne dzieci ze szkoły. Praca przedstawiająca piramidę, która otrzymała najwyższą notę, powinna być wyeksponowana najdłużej. Nauczyciel wykonuje zdjęcie zwycięskiej piramidy i dołącza do raportu. Pozostałe prace należy sfotografować i wraz z opisem promocji dołączyć do raportu.



Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

KONKURS - ZDOBYWAMY ODZNAKĘ SUPER KUCHARZYKA ZA
NAJLEPSZY ZESTAW NA DRUGIE ŚNIADANIE

1. Odznaka Super Kucharzyka

