

Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURSY

 **jesień**
klasa 2

KONKURS 1

Zdobywamy odznakę Super Kucharka za najlepszą zdrową modyfikację zestawu śniadaniowego.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, szczególnie dla ucznia. Niestety bardzo często zdarza się, że brakuje czasu oraz pomysłów, aby było ono nie tylko pełnowartościowe, lecz także atrakcyjne i smaczne. O tym jak powinno wyglądać zdrowe drugie śniadanie można przeczytać w tekście artykułu [Wystrzałowe śniadanka, czyli radosne pożegnanie z bułą](http://www.aktywniepozdrowie.pl) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl.

Proponujemy wszystkim uczniom udział w konkursie, w którym będą mogli wykazać się inicjatywą w przygotowywaniu śniadań. Zadaniem uczniów jest zaproponowanie zmian w jednym z zestawów śniadaniowych podanych poniżej przez organizatora, tak żeby był on zdrowy i pożywny. Nauczyciel dzieli klasę na 2-3 osobowe grupy, każda grupa modyfikuje inny zestaw. Praca powinna przedstawiać rysunek i opis zestawu, który zmieniamy oraz rysunek i opis zmienionego zestawu.

Rysunki i opisy zestawów śniadaniowych należy wykonać na kartce z bloku formatu A4, a drogą głosowania przeprowadzić wybór najlepszej pracy. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza zwycięską grup w klasowym konkursie i przyznaje jej członkom odznaki **Super Kucharka**. Zdjęcie nagrodzonej pracy należy dołączyć do raportu. Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Poradnik Śniadaniowy Klasy II**. Ochotnicy wykonują okładkę. Nauczyciel robi zdjęcia pozostałych kartek i okładki i także dołącza je do raportu. Poradnik Śniadaniowy powinien zostać zaprezentowany rodzicom na najbliższej wywiadówce oraz wyeksponowany w szkole, aby pozostali uczniowie mogli korzystać z przepisów swoich kolegów i koleżanek.

Zestawy drugich śniadań do modyfikacji:

1. Biała bułka z szynką, woda truskawkowa
2. Batonik czekoladowy, paczka herbatników, sok pomarańczowy
3. Pączek z nadzieniem różnym, termos słodzonej herbaty
4. Kanapka z pasztetem, chipsy
5. Zapiekanka, napój typu cola
6. Chipsy, oranżada
7. Jabłko



Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURS 2

Strefa aktywności – najciekawsza gra terenowa

Zdobywając wiedzę w szkole, uczniowie spędzają dużo czasu siedząc w ławkach, słuchając nauczyciela, pisząc, czytając. Wymaga to dużej koncentracji uwagi i wytężonej pracy mózgu. Konieczny jest zatem relaks. Najbardziej polecana i sprawdzona forma relaksu to aktywność fizyczna, czyli ćwiczenia, gry i zabawy. Jesienią, gdy jest jeszcze ciepło, najlepiej spędzać czas na świeżym powietrzu.

Proponujemy, aby uczniowie opracowali jedną ciekawą grę terenową, może to być na przykład nowa odmiana podchodów, zabawa z wykorzystaniem piłki lub każda inna, w którą może bawić się grupa dzieci na świeżym powietrzu. O pomoc można poprosić także rodziców – za ich czasów bardzo popularne były gry na świeżym powietrzu. Nauczyciel albo rodzice mogą pomóc spisać dzieciom zasady gry i przygotować niezbędne rekwizyty.

Kolejnym krokiem jest promocja gry. Można np. zachęcić uczniów innych klas, aby w określonym miejscu na szkolnym boisku, na wybranych przerwach, uczestniczyli w grze zaproponowanej przez zespół. Grę dokumentujemy zdjęciami i dołączamy je do raportu. Uczniowie mogą również opisać grę i umieścić jej opis w szkolnej gablocie, tak aby każdy uczeń mógł z niej skorzystać. Wybór sposobu promocji należy do Was.

KONKURS 3

Najciekawsza gazetka ścienna zachęcająca do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody.

Korzystając z wiadomości przekazanych przez nauczyciela w czasie lekcji oraz własnych twórczych pomysłów, dzieci w grupach 3–4 osobowych mają opracować gazetkę ścienną¹. Gazetka powinna mieć ładną grafikę oraz zawierać ciekawe mini artykuły na temat wody i słodkich napojów. Zadaniem uczniów jest wymyślenie hasła (lub hasła) zachęcającego do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody.

Dzieci mogą korzystać z pomocy rodziców, jeśli praca będzie wykonywana w domu lub z pomocy nauczyciela, jeżeli będą przygotowywać gazetkę w czasie lekcji. Wybór najlepszej gazetki odbywa się drogą głosowania. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza, która gazetka otrzymała najwięcej głosów. Gazetki powinny być wyeksponowane na korytarzu szkolnym, aby odbiorcami

¹ **Gazetka ścienna** – jest to plakat z dodatkowymi elementami, takimi jak krótkie artykuły, notatki.



Zdrowo jem, więcej wiem!

przedstawionych w nich haseł i pomysłów mogły być również inne dzieci. Gazetka, która otrzymała w wyniku głosowania dzieci najwyższą notę, powinna wisieć najdłużej (nawet do końca roku). Nauczyciel wykonuje zdjęcie najciekawszej jego zdaniem gazetki i przysyła na konkurs. Pozostałe gazetki należy także sfotografować i dołączyć do raportu.



Zdrowo jem, więcej wiem!

 **jesień**
klasa 2

MATERIAŁY POMOCNICZE

ZDOBYWAMY ODZNAKĘ SUPER KUCHARKA ZA NAJLEPSZĄ ZDROWĄ
MODYFIKACJĘ ZESTAWU ŚNIADANIOWEGO.

1. Odznaka Super Kucharka

