

Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURSY



KONKURS 1

Najlepsza reklama 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 swoje przyzwyczajenia – odnosi się to w szczególności do słodyczy. W jaki sposób zmienić ten stan rzeczy? Przede wszystkim należy zachęcać dzieci do zamiany niezdrowych słodyczy 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 stworzenie przez uczniów reklamy na przykład w formie plakatu¹ lub banneru² zachęcającej do zrezygnowania ze słodyczy na rzecz owoców, warzyw, pestek i orzechów. Nauczyciel dzieli dzieci na grupy 3-4 osobowe. Każda grupa tworzy swoją reklamę. Najlepsza reklama zostanie wybrana przez uczniów drogą głosowania. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. Nauczyciel dołącza do raportu opis i zdjęcia najlepszej reklamy oraz opis jej promocji.

KONKURS 2

Strefa aktywności – klasowy turniej sportowy.

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

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

² **Banner** – forma podobna do plakatu, lecz w większym formacie, na którym elementem dominującym jest hasło. Zazwyczaj jest wykonany z materiałów odpornych na warunki pogodowe, więc może być wywieszany na zewnątrz budynków.



Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczyciel dzieli dzieci na grupy 3-4 osobowe. Każda grupa proponuje zabawę lub grę, która będzie jedną z konkurencji w klasowym turnieju. Kolejnym krokiem jest zorganizowanie klasowego turnieju sportowego na przykład podczas zajęć z w-fu. Zabawy dokumentujemy zdjęciami i dołączamy je do raportu. Uczniowie powinni również opisać swoje pomysły na zabawy i umieścić je w szkolnej gablocie, tak aby każdy uczeń ze szkoły mógł z nich skorzystać nawet po zakończeniu turnieju.

KONKURS 3

Najciekawsza gazetka ścienna „Jak czytać etykiety?”.

Korzystając z wiadomości przekazanych przez nauczyciela w czasie lekcji oraz własnych twórczych pomysłów, dzieci w grupach 3–4 osobowych mają opracować gazetkę ścienną. Gazetka powinna mieć ładną grafikę oraz zawierać ciekawe mini artykuły na temat etykiet. Zadaniem uczniów jest wymyślenie hasła (lub haseł) zachęcającego do czytania etykiet produktów podczas zakupów.

Dzieci mogą korzystać z pomocy rodziców, jeśli praca będzie wykonywana w domu lub z pomocy nauczyciela, jeżeli będą przygotowywać gazetkę w czasie lekcji. Hasła zamieszczone w gazetce mogą być przedstawione w formie rebusów. Droga głosowania odbywa się wybór najlepszej gazetki. 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 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.

KONKURS 4

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.



Zdrowo jem, więcej wiem!



zima
klasa 2

MATERIAŁY POMOCNICZE

KONKURS - PRZEDSTAWIENIE „NA STRAGANIE”

1. Ilustracja straganu.



KONKURS – STREFA AKTYWNOŚCI: TURNIEJ SPORTOWY KLAS I-III

2. Dyplom dla uczestników turnieju



Zdrowo jem, więcej wiem!

DYPLOM dla



za zajęcie
..... miejsca
w turnieju klasowym
„Aktywnie po zdrowie”

