

Zdrowo jem, więcej wiem!



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 kolejną, wyznaczoną przez nauczyciela parę uczniów podlewa rośliny i dokonuje wpisu do Dziennika obserwacji. Uprawy ziołowe powinny zostać zaprezentowane innym uczniom i rodzicom.

KONKURS 2

Układamy menu dla „Ziołowej Restauracji”.

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 ułożenie przez uczniów menu dla „Ziołowej Restauracji”, w której będą serwowane potrawy z dodatkiem ziół. Nauczyciel dzieli dzieci na 3-4 osobowe grupy. W ramach konkursu każda grupa ma wymyślić potrawy, które zostaną zebrane w menu. W menu powinny się znaleźć co najmniej:

- 2 zupy,
- 2 dania główne,
- 2 sałatki,
- 2 desery.



Zdrowo jem, więcej wiem!

Do każdej potrawy należy ułożyć krótki przepis i wykonać rysunek. Przepisów tych nie trzeba umieszczać w menu, lecz muszą być dołączone do raportu. Należy pamiętać aby potrawy były zdrowe. Ponadto uczniowie muszą opracować okładkę do menu, która musi zawierać nazwę i logo restauracji. W raporcie należy zamieścić opracowane menu, nazwę i logo restauracji oraz przepisy do potraw z menu.

KONKURS 3

Gra planszowa utrwalająca wiadomości o Piramidzie Zdrowia.

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 gry planszowej, która promuje prawidłowe odżywianie i aktywny tryb życia.

Zadaniem konkursowym jest stworzenie gry planszowej, która utrwali wiadomości o Piramidzie Zdrowego Żywienia. Nauczyciel dzieli dzieci na 5-6 osobowe grupy. W ramach konkursu każda grupa opracowuje swoją grę. Gra może być wykonana dowolną techniką z wybranych materiałów. Dzieci mogą korzystać z pomocy rodziców i nauczyciela. Najlepsza gra ma zostać wybrana przez uczniów drogą głosowania. Każde dziecko może oddać jeden głos. Nauczyciel dołącza do raportu opis i zdjęcia najlepszej gry oraz jej promocji.

Dzieci powinny również zaproponować sposób wypromowania gry, tak aby odbiorcami mogły być również inne dzieci ze szkoły. Nauczyciel dołącza do raportu zdjęcie gry oraz dokumentację zdjęciową promocji gry, a także opis gry i promocji.

