

# Zdrowo jem, więcej wiem!

 **jesień**  
klasa 1

## KONKURSY

### KONKURS 1

**Najciekawszy plakat do hasła: „Dbam o zdrowie – dobrze się odżywiam i jestem aktywny”.**

Korzystając z wiadomości przekazanych przez nauczyciela w czasie lekcji oraz własnych twórczych pomysłów, dzieci w grupach 3–4-osobowych mają wykonać plakat<sup>1</sup> do hasła „Dbam o zdrowie – dobrze się odżywiam i jestem aktywny”.

Dzieci mogą korzystać z pomocy rodziców, jeśli praca jest wykonywana w domu lub z pomocy nauczyciela, o ile przygotowują plakat w czasie lekcji. Drogą głosowania odbywa się wybór najlepszego plakatu. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza jedną zwycięską pracę. Plakaty i hasło powinny być wyeksponowane na korytarzu szkolnym, aby ich odbiorcami mogły być również inne dzieci. Ponadto można wprowadzić inne formy promocji. Plakat, który otrzymał najwyższą notę w głosowaniu dzieci, powinien wisieć najdłużej (nawet do końca roku). Nauczyciel wykonuje zdjęcie tego plakatu i dołącza do raportu. Pozostałe plakaty mają być sfotografowane i dołączone do raportu.

### KONKURS 2

**Strefa aktywności – najciekawsze propozycje zabaw na świeżym powietrzu.**

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.

Zbierzcie zatem pomysły na ulubione gry i zabawy. O pomoc można poprosić także rodziców – za ich czasów bardzo popularna była gra w klasy, w gumę, w berka. Nauczyciel proponuje uczniom zebranie (po konsultacji z rodzicami) pomysłów na gry i zabawy na świeżym powietrzu. Następnie zapisuje na tablicy najciekawsze pomysły. Drogą głosowania dzieci wybierają najlepsze zabawy. Każdy uczeń może oddać jeden głos. W sumie należy wybrać 10 najlepszych zabaw, których opis nauczyciel prześle na konkurs.

---

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



# Zdrowo jem, więcej wiem!

Kolejnym krokiem jest promocja wybranych gier i zabaw. Można np. zachęcić uczniów innych klas, aby w określonym miejscu na szkolnym boisku, na wybranych przerwach, uczestniczyli kolejno w grach i zabawach zaproponowanych przez każdą z klas biorących udział w konkursie. Zabawy dokumentujemy zdjęciami i dołączamy je do raportu. Uczniowie mogą również opisać swoje pomysły na zabawy i umieścić je w szkolnej gablocie, tak aby każdy uczeń mógł z nich skorzystać. Wybór sposobów promocji należy do Was.

## KONKURS 3

### **Zdobywamy odznakę Super Kucharzyka za najlepszy zestaw na drugie śniadanie.**

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. Nie wszyscy też pamiętają o zabraniu do szkoły drugiego śniadania. Dlatego proponujemy wszystkim uczniom udział w konkursie, w którym będą mogli wykazać się inwencją. Zadaniem uczniów jest wykonanie rysunku zestawu śniadaniowego – smacznego, kolorowego i zdrowego.

Rysunek zestawu śniadaniowego należy wykonać na kartce z bloku formatu A4, a drogą głosowania wybrać najlepszy. 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**. Zdjęcie nagrodzonej pracy należy dołączyć do raportu. Następnie wszystkie prace należy złożyć w **Książkę Śniadaniową Klasy I**. Ochotnicy wykonują okładkę. Nauczyciel robi zdjęcia pozostałych kartek i okładki, także dołącza je do raportu.

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



Zdrowo jem, więcej wiem!

 **jesień**  
klasa 1

## MATERIAŁY POMOCNICZE

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

1. Odznaka Super Kucharzyka.

