

KONKURSY

KONKURS 1

Zdobywamy odznakę Super Kucharza 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 III**. 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 różanym, 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

Klasowe pisemko zachęcające do zrezygnowania ze słodyczy na rzecz owoców, warzyw, pestek i orzechów.

Korzystając z wiadomości przekazanych przez nauczyciela w czasie lekcji oraz własnych twórczych pomysłów, dzieci w grupach 3–4 osobowych mają opracować klasowe pisemko¹. Zadaniem konkursowym jest wydanie pisemka o tematyce związanej ze zdrowiem, zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną. Uczniowie mają wymyślić tytuł pisemka oraz hasło zachęcające do zrezygnowania ze słodyczy, mają też napisać mini artykuły i zrobić ilustracje. Mogą się tam znaleźć przepisy kulinarne na zdrowe słodycze. Pisemko powinno mieć ładną grafikę. Zadaniem uczniów jest wymyślenie hasła (lub haseł) zachęcającego do zrezygnowania ze słodyczy na rzecz owoców, warzyw, pestek i orzechów.

Dzieci mogą korzystać z pomocy rodziców, jeśli praca jest wykonywana w domu lub z pomocy nauczyciela, jeżeli przygotowują pisemko w czasie lekcji. Drogą głosowania odbywa się wybór

¹ **Klasowe pisemko** – jest to forma krótkiego czasopisma, powinno składać się z kilku stron wypełnionych ciekawymi artykułami, ilustracjami itp.



Zdrowo jem, więcej wiem!

najlepszego pisemka. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza, które pisemko otrzymało najwięcej głosów. Takie pisemko mogłoby ukazać się w kilku egzemplarzach, a uczniowie rozprawdzałyby je w innych klasach. Nauczyciel wykonuje zdjęcie najciekawszego pisemka i przysyła na konkurs. Pozostałe pisemka należy także sfotografować i dołączyć do raportu.



Zdrowo jem, więcej wiem!

 **jesień**
klasa 3

MATERIAŁY POMOCNICZE

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

1. Odznaka Super Kucharza.

