

Zdrowo jem, więcej wiem!

KONKURSY



KONKURS 1

Reklama wody.

Większość dzieci preferuje smak słodki. Dlatego spośród wszystkich napojów dzieci najczęściej wybierają te słodzone. Tego rodzaju napoje niestety bardzo często zastępują wodę. 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 słodkich napojów. W jaki sposób zmienić ten stan rzeczy? Przede wszystkim należy zachęcać dzieci do zamiany niezdrowych napojów na zdrowe, czyli te przygotowane bez dodatku cukru. Należy im uświadomić, że soki owocowe zawierają naturalny cukier, dlatego są dużo lepsze od sztucznie słodzonych, jednak najlepsza do picia jest woda.

Zadaniem konkursowym jest stworzenie przez uczniów reklamy na przykład w formie plakatu¹ lub banneru² zachęcającej do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody. 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 – turniej sportowy klas I-III.

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.

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.

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!

KONKURS 3

Najciekawsza łamigłówka promująca jedzenie warzyw i owoców.

Owoce i warzywa mają tak wielką wartość odżywczą, że nie można ich pominąć w codziennej diecie. Zawierają składniki odżywcze i substancje o działaniu leczniczym, dlatego ich jedzenie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom, a nawet ich leczenia. Przyjmuje się, że codziennie powinniśmy zjadać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców (3 porcje warzyw, 2 porcje owoców).

Zadaniem uczniów jest stworzenie łamigłówek (krzyżówki, rebusy, wykreślanki, itp.) promujących jedzenie warzyw i owoców. Nauczyciel dzieli dzieci na grupy 2-4 osobowe. Każda grupa opracowuje swoją łamigłówkę. Drogą głosowania odbywa się wybór najlepszej łamigłówki. Każdy uczeń może oddać tylko jeden głos. W przypadku remisu należy przeprowadzić dodatkowe głosowanie. Nauczyciel ogłasza, która łamigłówka otrzymała najwięcej głosów. Łamigłówki powinny być wyeksponowane na korytarzu szkolnym, aby odbiorcami przedstawionych w nich haseł i pomysłów mogły być również inne dzieci. Łamigłówka, która otrzymała w wyniku głosowania dzieci najwyższą notę, powinna wisieć najdłużej (nawet do końca roku). Nauczyciel wykonuje zdjęcie najciekawszej łamigłówki i przysyła na konkurs. Pozostałe łamigłówki 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.

