

Aktualności

Zdrowo jem, więcej wiem

06/12/2019, dodał: **Magda Polańska**



„Zdrowo jem, więcej wiem” to cykl zajęć edukacyjnych realizowanych w Szkole Podstawowej nr 3 w Kasince Małej wśród najmłodszych uczniów.

Rozpoczęto go od zajęć w szkole, gdzie omawiano wygląd i zastosowanie poszczególnych warzyw i owoców. Dzieci znały już nazwy owoców i warzyw, jednak nie wszyscy przepadali za jedzeniem witamin w takiej postaci.

W klasie zorganizowano konkurs dotyku, który polegał na włożeniu ręki do worka pełnego owoców i odgadnięciu, jaki owoc dziecko trzyma. Po nim dzieci odwiedziły pole warzywne, zbierając na nim świeże i zdrowe witaminki, z których w gospodarstwie domowym zrobiły surówkę do obiadu oraz sok marchwiowy z jabłkiem i cytryną. Z przyniesionych do szkoły jesiennych darów wykonały warzywne postacie i szaszłyki owocowe.

Na zajęciach dydaktycznych wiele czasu poświęcono na opisywanie wartości odżywczych wszystkich poznanych świeżych bohaterów. Dzieci próbowały odpowiedzieć na pytania, dlaczego owoce i warzywa są tak zdrowe oraz jak często należy je spożywać.

Uczestnicy zajęć otrzymali karty z zadaniem na cały tydzień, aby codziennie zapisywać, jakie owoce i

warzywa spożywali.

Korzystając z pięknej jesiennej pogody cała grupa biorąca udział w projekcie udała się na boisko sportowe przy szkole - podkreślają nauczyciele - wychowawcy młodszych klas. Celem wyjścia było zachęcanie dzieci do spędzania czasu na świeżym powietrzu, a przede wszystkim do spędzania go aktywnie.

Zajęcia rozpoczęły się od rozgrzewki, a następnie przeprowadzono zabawę „Słońce świeci, deszczyk pada” - gdy słońce świeciło, dzieci biegały po wyznaczonej części boiska, natomiast kiedy deszczyk padał, szybko ustawały się plecami przy siatce ogrodzeniowej. Kolejne ćwiczenia na szybkość i zwinność były wykonywane w grupach i sprawiły dzieciom ogromną frajdę. Każda grupa bardzo się pilnowała, aby zadania wykonywać poprawnie i niesamowicie dopingowała swoich członków. Każde dziecko uczestniczące w rozgrywkach na polu otrzymało w nagrodę Dyplom Siłacza. Order Miłośnika sportu otrzymało 4 uczniów najbardziej angażujących się w ćwiczenia. Oprócz zajęć przeprowadzonych w tym właśnie dniu, każdego innego dnia przed rozpoczęciem zajęć dydaktycznych oraz w przerwach śródlekcyjnych dzieci mają szansę zrobić sobie małą rozgrzewkę. A kiedy pogoda na to pozwala, chodzą na spacer z naturalnymi torami przeszkód.

Choć realizacja całego programu dawała uczestnikom wiele radości, to każdy nie mógł doczekać się jego zakończenia - dodają opiekunowie. A dlaczego? Dlatego, że w ostatni dzień programu dzieci miały się przebrać w stroje warzyw i owoców, które przygotowali rodzice i częstować całą szkołę zdrowymi przysmakami oraz zachęcać do spożywania jak największej ilości witamin ukrytych w zdrowym jedzeniu.

Wychowankowie klasy pierwszej przebrali się za warzywa i jako pierwsi zachęcali całą szkołę do skosztowania tego, co przygotowali. Uczniowie z zerówki przebrali się za owoce. Dodatkową zachętą do spożywania przez innych owoców było rozwiązywanie zagadek z Wielkiej Księgi Zagadek Owocowo - Warzywnych.

Był to wspaniały dzień dla dzieci, które się przebrały oraz dla pozostałych uczniów - podkreśla organizatorka szkolnej akcji. Z pewnością będziemy ten dzień pamiętać jeszcze bardzo, bardzo długo.

Justyna Kucharzak