

TYDZIEŃ KULTURY ZDROWOTNEJ

DLA KLAS I – III

19.04.2021 - 23.04.2021



CELE OGÓLNE:

- pogłębienie i poszerzenie wiadomości i umiejętności na temat zdrowego odżywiania,
- wykształcenie odpowiednich nawyków żywieniowych,
- zwiększenie świadomości uczniów dotyczącej wpływu żywienia na poziom ich zdrowia,
- uświadomienie uczniom i ich rodzicom roli aktywności fizycznej i właściwego odżywiania,
- wrażanie do przestrzegania na co dzień higieny osobistej i higieny otoczenia.

19.04.2021 r. i 20.04.2021 r.

Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe.



1. Zajęcia dotyczące edukacji zdrowotnej:

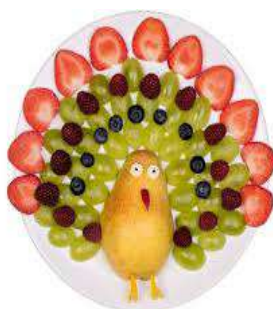
- Omówienie racjonalnego i prawidłowego odżywiania, otyłości u dzieci na podstawie Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat);

Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży pokazuje wyraźnie, które produkty powinny się spożywać w największej ilości, a które w najmniejszej.

Ruch znajduje się na samym dole piramidy, wchodzi w skład zdrowego sposobu życia.



- Przeprowadzenie pogadanki nt. roli warzyw i owoców w codziennym jadłospisie. Układanie rymowanek o wybranym owocu lub warzywie;
- Wykonanie kompozycji z warzyw i owoców.



- Przeprowadzenie pogadanki nt. posiłków typu „fast food” i ich negatywnego wpływu na zdrowie.
2. Poniedziałkowy kwadrans ze zdrowiem. Wychowawca omawia zagadnienia prozdrowotne wg własnego uznania.
 3. Witaminowy czwartek” - wzmocnienie właściwych nawyków i postaw żywienia dzięki przygotowywaniu zdrowych posiłków przez uczniów.

4. Stworzenie książek kucharskich przez uczniów pt. „Mądre dzieci nie jedzą śmieci”.
Uczniowie tworzą przepisy na zdrowe potrawy i ilustrują je.
5. Zorganizowanie i przeprowadzenie zajęć o zdrowym jadłospisie.
6. Wykonanie przez uczniów plakatów promujących właściwe nawyki żywieniowe – „Chcesz być zdrowy tak jak ryba, jedz owoce i warzywa”.
7. Zorganizowanie akcji informacyjnej na temat racjonalnego odżywiania - „Zdrowe nawyki z nami wyrabiaj i pięć posiłków ze smakiem zjadaj”.
8. Nauka nakrywania do stołu. Przestrzeganie zasad higieny przygotowywania potraw.
9. Realizacja programu: „Nie pal przy mnie, proszę” dla uczniów klas drugich i trzecich.
 - CO TO JEST ZDROWIE ? OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE?
 - CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU?
 - CO ROBIĆ, GDY MOJE ZDROWIE JEST ZAGROŻONE?
10. Profilaktyka uzależnień – budowanie sprzyjającego środowiska, alternatywa dla uzależnień.



21.04.2021 r. i 22.04.2021

Stawiamy na aktywność i sprawność fizyczną



1. Uświadomienie dzieciom roli aktywności fizycznej w codziennym życiu.

Oprócz odpowiedniej diety w życiu dziecka bardzo istotną rolę odgrywa ruch.

Jest on przejawem życia, a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje.

Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza.

Występujący u dzieci „głód ruchu” jest wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój fizyczny.

Dlatego zachęcamy do ruchu na świeżym powietrzu, a także wykonywania prostych codziennych ćwiczeń gimnastycznych.

Przysłowie „Trening czyni mistrza” przypomina, że powtarzanie czynności, pozwoli nam dojść do mistrzowskiej wprawy. Nie należy się poddawać w razie porażki, lecz poprzez ćwiczenie umysłu, ciała i własnej woli cały czas dążyć do osiągnięcia zamierzonego celu.



2. Przygotowanie plakatów oraz haseł promujących uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego.
3. Przygotowanie ulotek informacyjnych na temat roli aktywności fizycznej w codziennym życiu.
4. Wykorzystanie sportowej planszówki do porannych ćwiczeń.



5. Propagowanie idei olimpizmu i zasad uczciwej rywalizacji:- wplatanie treści propagujących idee olimpizmu i uczciwej rywalizacji na lekcjach przedmiotowych i zajęciach wychowania fizycznego
6. Piosenka pt. „Ruch, ruch, ruch...”

 Nie siedz w domu, gdy na dworze słońce świeci,

 Wyjdz na spacer, jak to robią inne dzieci,

 Zabierz piłkę i skakankę z kąta weź,

 Pokaż innym, że ty także ćwiczyć chcesz.

 Ref. Na ruch, ruch, ruch jest dzisiaj wielka moda,

 Więc ćwicz, ćwicz, ćwicz, to dobre jest dla zdrowia.

 A ruch, ruch, ruch jest twoim przyjacielem,

 Więc ćwicz, ćwicz w dni powszednie i w niedzielę.

 Nie siedz w domu, gdy na dworze deszczyk pada,

 W małym deszczu może niezła być zabawa,

 Włóż kalosze, bo kalosze lubią deszcz,

 I parasol weź na spacer, jeśli chcesz.

23.04.2021 r.

Dbamy o higienę osobistą i higienę otoczenia.



1. Przeprowadzenie pogadanki na temat: „Rola czystych rąk w zapobieganiu chorobom”.
2. Wykonanie plakatów zachęcających do systematycznego mycia rąk. Układanie rymowanek dotyczących higieny osobistej.
3. Przeprowadzenie zajęć dotyczących higieny jamy ustnej, przyborów do higieny osobistej, higieny ciała i otoczenia.
4. Wspólne stworzenie quizu wiedzy o higienie zdrowia „W krainie czyściocha” za pomocą platformy Wordwall.

Na podsumowanie zajęć możemy wykonać wspólnie z dziećmi mapę myśli.

KOORDYNATOR DS. PROMOCJI ZDROWIA

Dorota Sieniawska