

## Zdrowo jem, więcej wiem

W roku szkolnym 2022/2023 uczniowie klasy 1f biorą udział w 13 edycji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”, jest to wieloaspektowa i spójna formuła wpisująca się w podstawy programowe Ministerstwa Edukacji i Nauki. Program ten jest okazją dla uczniów na zdobycie wiedzy o zdrowym odżywianiu oraz wyrobienie prawidłowych nawyków żywieniowych, a także zdobycie cennych umiejętności takich jak praca w grupie.

Projekt trwa cały rok szkolny i jest podzielony na 2 etapy (jesiennie-zimowy, wiosenny). Lekcje są specjalnie przygotowane dla klas I-III szkół podstawowych. Podczas zajęć lekcyjnych realizowane są zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Lekcje są realizowane w formie krótkich pogadarek i dyskusji, doświadczeń i zabaw, które w prosty sposób przekazują i utrwalają wiedzę.

### Cele

Głównym celem projektu jest zatem wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych.

Ważnym celem jest również uświadomienie związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.

Konkursy są tematycznie powiązane z zajęciami lekcyjnymi i ich celem jest m.in. utrwalenie wiadomości, pogłębianie zainteresowania uczniów zdrowym odżywianiem i stylem życia oraz rozwijanie kreatywności. Celem konkursów jest też promowanie wiedzy o zdrowym stylu życia wśród pozostałych uczniów w szkole. Wśród dzieci istnieje ogromna potrzeba zgłębienia wiedzy o prawidłowym żywieniu.

Staramy się również kształcić rodziców, od których zależy całokształt stylu życia rodziny i przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną.