

## Gra planszowa o piramidzie zdrowia

Podczas ostatnich zajęć nauczyciel przedstawił czym jest Piramida Zdrowia, dzięki czemu uczniowie posiadają znajomość produktów spożywczych, które znajdują się na poszczególnych szczeblach piramidy. Wiedza ta pozwala im określić co jest zdrowe i powinniśmy spożywać często, a czego powinniśmy unikać w swojej diecie. Uczniowie również zapoznali się z aktywnościami fizycznymi, które powinni wprowadzić w swoją codzienność. Na zajęciach przedstawione zostały także właściwości zdrowotne cytryny i pietruszki, a dzieci kolorowały owocowo-warzywne kolorowanki. Po przypomnieniu sobie tych wszystkich informacji, zadaniem dzieci było stworzenie i opracowanie swojej własnej gry planszowej, która miała za zadanie utrwalić zasady zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia. Pierwszoklasiści wykonali zespołowo grę powiązaną z Piramidą Zdrowia, pt. „Witaminowe wyzwanie”. Na początku nauczyciel z dziećmi ustalił jak będzie ona wyglądać i jakie materiały należy przygotować do jej wykonania. Zgromadzone zostały pomoce dydaktyczne, takie jak: brystol, flamastry, kredki, ołówek, gumka, klej, nożyczki oraz kostka i pionki. Następnie uczniowie wraz z pomocą nauczyciela ustalili zasady gry i przystąpili do wykonania pracy. Po ukończeniu uczniowie mieli czas na przetestowanie gry.

Zasady były następujące: W grze mogła brać dowolna liczba uczniów. Każdy uczestnik rzucał kostką do gry i przesuwał się o tyle pól ile oczek wyrzucił. Gra zaczynała się od napisu START, a kończyła na STOP. Pola, po których poruszał się pionek zostały pokolorowane na różne kolory. Uczeń, który natrafił na pole zielone, musiał narysować samodzielnie zdrowy produkt żywnościowy, który w rzeczywistości ma kolor zielony. Jeśli stanął na pole niebieskie cofa się o 2 pole, ale jeśli natrafił na pole czerwone to przesuwa się o 1 pole w przód. Natomiast jeśli dana osoba natrafiła na pole z kolorem czarnym, musiała losować karteczkę z danym pytaniem, dotyczącym zdrowego odżywiania. Na planszy znalazły się również pola z produktami, których należy unikać. Jeżeli dana osoba stanęła na takim polu, wraca pionkiem na pole START. Na pozostałych miejscach narysowane zostały przez uczniów zdrowe i kolorowe warzywa oraz owoce. Zwycięża osoba, która jako pierwsza dotrze do METY.

Dzieci były zachwycone stworzoną grą i z chęcią brały udział w zajęciach. Oprócz dobrej zabawy uczniowie w formie gry utrwaliли swoje wiadomości, dotyczące prowadzenia zdrowego trybu życia.