

Stawiam na śniadanie

W II semestrze roku szkolnego 2022/2023 dzieci rozpoczęły udział w drugim etapie - wiosennym, w Projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Pierwsze zajęcia były lekcją pt. „Stawiam na śniadanie”. Celem takich zajęć było przede wszystkim uświadomienie uczniom jak ważny jest pierwszy posiłek w ciągu dnia oraz pokazanie zależności pomiędzy właściwym odżywianiem się, a osiągnięciem sukcesów w szkole czy pracy. Celem lekcji było również nauczenie dzieci brania odpowiedzialności za własne zdrowie i dbanie o siebie.

Na początku zajęć nauczyciel pokazał oraz przeczytał dzieciom prezentację pt. „Prawidłowe żywienie uczniów”, w której zostało wyjaśnione czym jest pierwsze i drugie śniadanie oraz jak może ono wyglądać. Przede wszystkim prezentacja miała na celu pokazać dzieciom znaczenie śniadania w życiu każdego człowieka. Uczniowie interpretowali przysłowie „Śniadanie zjedz sam, obiadem się podziel, a kolację oddaj wrogowi”, więc w sali panowała tzw. burza mózgów.

Następnie klasa została podzielona na cztery grupy o nazwach: Samochody, Samoloty, Rowery oraz Komputery. Każda grupa miała swojego lidera, który dostał daną ilustrację przedstawiającą konkretny sprzęt i zadaniem grupy było przygotowanie w punktach listy czynności odpowiedzialnych za to, żeby urządzenie działało prawidłowo. Po dłuższym namyśle każdy lider grupy przedstawił pomysły grupy.

Kolejnym zadaniem uczniów było namalowanie pracy plastycznej. Uczniowie na kartce A4 namalowali z jeden strony swoje pierwsze śniadanie, które zjedli dnia poprzedniego, a na drugiej stronie swoje wczorajsze drugie śniadanie. Przykładowe pierwsze śniadanie dzieci to: płatki np. owsiane, zdrowe - kolorowe kanapeczki z warzywami, sałatki warzywne, jajecznica. Natomiast przykładowe drugie śniadania to przede wszystkim owoce, np. banan, jabłko, produkty mleczne np. jogurty, kefir, woda niegazowana do picia, ziarna słonecznika/dyni.

Po tym zadaniu dzieci wzajemnie oceniały swoje prace i wymieniali się uwagami dotyczącymi zgodności swojego sposobu odżywiania się z tym co proponował nauczyciel.