

“W zdrowym ciele zdrowy duch”

(całość projektu ma charakter międzyklasowego konkursu na SUPER-AKTYWNA KLASĘ)

Cele projektu:

- kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród uczniów;
- promocja aktywności ruchowej;
- promocja zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się;
- ukształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie;
- określenie własnych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej;
- wyrobienie świadomości potrzeby zdrowego odżywiania się systematycznej aktywności ruchowej;

Nad realizacją projektu będą pracować wychowawcy klas I-VI oraz nauczyciele przyrody, wychowania fizycznego i języka polskiego.

Cechy i umiejętności rozwijane u uczniów:

- umiejętność pracy w zespole;
- umiejętność rozwiązywania problemów;
- samoświadomość;
- pewność siebie i poczucie własnej wartości;

Zadania i sposoby realizacji:

1. Przeprowadzenie zajęć na temat: „Czy wiesz, co jesz?”
2. Wykonanie albumów tematycznych przez uczniów poszczególnych klas (każda klasa otrzyma inne zagadnienie: mleko i przetwory mleczne, rola warzyw w żywieniu, rola owoców w żywieniu, podstawowe składniki odżywcze i ich role, rola aktywności fizycznej, zdrowy wypoczynek).
3. Przygotowanie gazetek na korytarzach szkolnych na temat aktywności ruchowej i zdrowego odżywiania.
4. Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych (zorganizowanie międzyklasowego turnieju sportowego).
5. Zaorganizowanie akcji – „Warzywa górą”! Uczniowie poszczególnych klas losują warzywo, które będzie podstawą do dalszych działań; następnie:

- a) zbierają różnorodne informacje na temat wylosowanego warzywa;
 - b) przygotowanie plakatów dotyczących tego warzywa, zawierających zebrane informacje, przygotowanie haseł reklamowych zachęcających do jego spożywania;
 - c) przygotowanie zdrowych potraw z wylosowanym warzywem w roli głównej oraz ich degustacja;
6. Uczniowie opracowują trasę rajdu - „Ścieżki zdrowia” na terenie Wysoczyzny Elbląskiej; na trasie rajdu na uczestników będą czekały zadania konkursowe przygotowane przez poszczególne klasy (rebusy, krzyżówki, pytania dotyczące zdrowego odżywiania, ćwiczenia ruchowe);
7. Wyłonienie zwycięzców; wręczenie nagród.

Czas realizacji – 2 miesiące;