

## Projekt praktyczny „Zdrowa zima”

### Cele projektu:

- utrwalenie wiedzy o zasadach komponowania zdrowego menu dziennego
- poszerzenie wiedzy o przemysłowej produkcji soku
- doskonalenie sprawności fizycznej
- doświadczanie rywalizacji: radosne przeżywanie zwycięstwa i radzenie sobie z porażką
- umiejętności: wypowiedzenia się na określony temat; prezentowania na forum grupy wiedzy osobistej (dotyczącej przechowywania warzyw i owoców); współdziałania podczas wykonywania zadań zespołowych;

Stosowania ustalonych reguł podczas zabaw i gier ruchowych; kreatywne- niestandardowego stosowania przedmiotów codziennego użytku.

Termin realizacji ,czas trwania: 21.02.2011r, 3 godziny

Przedmiot-edukacja społeczno –przyrodnicza

Wybrana cecha wiodąca: współpraca w zespole

Inne cechy:

- komunikatywność
- krytyczne myślenie i racjonalne argumentowanie

Liczba uczestników- 13 uczniów z klasy II i III

Prowadzenie projektu: Hanna Parszyk, Małgorzata Kowalska

### Działania praktyczne:

Uczniowie z klasy II i III biorą udział w warzywno-owocowo-sokowych zawodach. Zostaną podzieleni na dwa zespoły rywalizujące ze sobą. Po każdym wykonanym zadaniu lub ćwiczeniu zespół otrzymuje uśmiechniętą „buzkę”. Zespół który uzbierał 10-11 „buziek”, koloruje kartkę z konturem medalu na złoto(żółto). Zespół, który uzbierał 9-8 „buziek”- na srebrno(szaro), zespół który uzbierał do 7 „buziek”- na brązowo. W ten sposób każdy uczeń staje się medalistą warzywno-owocowo-sokowych zawodów.

W gry, zabawy i ćwiczenia są wplecione zadania przypominające i utrwalające wiedzę na temat zdrowego odżywiania się i wykorzystania soków do uzupełnienia codziennej diety.

Działania uczniów w ramach rywalizacji w zespołach:

1. Układanie piramidy zdrowego odżywiania
2. Tworzenie jadłospisu na wylosowany przez zespół posiłek- śniadanie, obiad lub kolacja
3. Oglądanie filmu na temat produkcji soku i jego wartości odżywczych
4. Wybieranie spośród wielu podanych napojów najbardziej wartościowych
5. Zawody sportowe z wykorzystaniem owoców , warzyw i ich przetworów
6. Podsumowanie konkurencji- obliczenie ilości zdobytych „buziek” i kolorowanie medali przez zespoły.